

# Rencontre des chefs de course des mercredistes mercredi 10 novembre 2021

Grande salle de la section



# Comportement souhaité durant les course



# Recommandations

- - Contrôle des participants
- - Répartition des randonneurs dans les vhc
- - Salutations et présentation des responsables et de la rando
- - Une fois sur place gérer la marche avec le suppléant en queue
- - Rappeler quelques règles de la marche en groupe :
  - - on ne dépasse pas le chef
  - - on ne quitte pas le groupe sans l'annoncer
  - - on garde son natel branché
  - - on reste groupé , on est solidaire , on aide si nécessaire les plus faibles

# Suite ...

- - on abandonne **jamais** seul un membre du groupe en difficulté
- - dans les passages dangereux on prends le temps d'aider ceux qui ont de la peine...
- - on prends soin des invités , non membre du CAS , pas nécessairement familiarisé avec la montagne et l'usage des bâtons de marche

Pour la suite de la rando , on recommande :

- Un arrêt rapide après 15 minutes pour adapter les tenues
- Des arrêts de 10 minutes toutes les heures pour s'hydrater
- On annonce clairement la durée de l'arrêt
- On annonce clairement le départ dans 3 minutes...
- On annonce clairement l'heure du repas
- En cas d'orage soudain le groupe s'arrête pour s'équiper rapidement...

Fin de la course si possible collation du groupe dans un bistro précédemment réservé...

Récolte des 2 frs par participants

Salutations et souhaits de bon retour à domicile

Faire le rapport de course pour le secrétaire et verser l'argent du décompte au caissier...

**COURAGE ...en fait c'est pas si compliqué**

Fin des propositions et discussion

