

# Bonsoir à tous

## Bien vivre et bien profiter de ses courses à ski en montagne avec les Mercredistes

- Préparation de la soirée – crédibilité et valeur ajoutée de GC
- 500 courses, 200 sommets et 2 avalanches plus tard
- Echange et partage de bonnes « practices » et de commentaires pour les **Mercredistes**
- Idée: une petite check liste



Début de saison

Avant la course

Pendant la course

Après la course

## Début de saison

- Proposer des courses pour le programme des courses des Mercredistes
- Formation en 1<sup>er</sup> secours
- Formation avalanche
- Entraînement Arva
- Aller skier sur piste

## Avant la course

- Annonce de la course: couteaux font parties du matériel de base à toujours prendre avec
- Reconnaître la course et nivologie les jours avant
- Evaluer le niveau des participants inscrits
- Affaires à prendre avec soi comme chef de course: petite pharmacie + farte + racloir + couteau suisse + bande adhésive solide + autres
- Contrôler les piles de son Arva

## Pendant la course (a)

### Départ

- Contrôle de l'arva à organiser – fonctionnalité de groupe - un peu plus loin que l'endroit de départ – adjoint ou chef de course réceptionne les Mercredistes
- Montre avec GPS peut être utile

### Montée

- Après 15 minutes: changement des affaires
- Choix de la trace – éviter les conversions pour les Mercredistes « senior » - si nécessaire se mettre sous la personne pour donner confiance
- Anticiper - faire mettre les couteaux avant que cela soit nécessaire
- Si peur ou problème de physique – communiquer entre le chef de course ou adjoint rapidement
- Si problème technique – communiquer entre le chef de course ou adjoint rapidement
- Si problème et retour au départ nécessaire – accompagner / pas accompagner en fonction de la situation
- Pause: regroupement et communiquer avec l'adjoint
- Si changement majeur du temps (brouillard ou neige) – retour + sage

## Pendant la course (b)

### Sommet

- Au sommet vérifier discrètement l'état/forme des Mercredistes qui arrivent – communiquer avec l'adjoint
- Dos contre le vent / à l'abri si possible
- Clairement signifier le temps au sommet – faire le décompte pour le départ
- Attention à l'alcool à ski...
- Ski au sommet / aider à enlever la glace – racleur + farte
- Vérifier que les participants ont fermé leurs chaussures et skis pour la descente – ne partir que quand tout le monde est prêt

### Descente

- Premier en tête à la descente à définir
- Si participant inconnu: observer les premiers virages
- Descendre selon les compétences du groupe et selon la neige – si mauvaise neige skier « caca » - choix de l'itinéraire important
- Recadrer un participant si nécessaire

Après la course

Rapport de course pour Michel – soi-même ou nommer un volontaire