

# LES MERCREDISTES

Section des Diablerets

Club Alpin Suisse CAS

Club Alpino Svizzero

Schweizer Alpen-Club

Club Alpin Svizzer



## Instructions pour les chefs de course

(rédigées en langage épïcène, les personnes décrites ici doivent être comprises au masculin comme au féminin)

Vous avez reçu avec tous les autres Mercredistes le tableau des activités 2025 : un sincère merci pour votre engagement.

Voici quelques informations pour vous aider dans votre tâche.

### Généralités

**Responsabilité:** Tout membre du CAS est responsable de sa capacité à entreprendre l'activité à laquelle il s'inscrit, notamment de sa forme physique et de son équipement. Le chef de course assume la responsabilité de planifier et conduire sa course de manière à **garantir l'itinéraire et la sécurité** de l'ensemble des participants.

Cela commence par un éventuel refus d'inscription lors d'une course « engagée » (en difficulté et/ou en durée) ou limitée en nombre ; cela continue par le choix d'un itinéraire approprié et une bonne coordination avec son suppléant (qui doit être capable de terminer la course à votre place) ; cela passe aussi par des précautions préventives (corde recommandée pour certaines courses T3, obligatoire en T4, lampe frontale parfois, .....); cela passe enfin par un contrôle permanent du suivi du groupe.

S'agissant d'éventuels invités, s'il n'y a pas de problèmes avec des personnes membres d'une autre section du Club Alpin, il faut prêter une attention particulière avec des non-membres : c'est pourquoi elles ne sont admises qu'aux courses T1 et T2.

**Conditions défavorables** (météo ou terrain) : Conformément à la tradition des Mercredistes, une sortie d'un jour est en principe transformée en sortie plus simple (si nécessaire, nous avons une petite liste de sorties « de secours ») ; on peut aussi faire une rocade avec une autre course (par ex. dans le cas d'une course d'altitude) ; on peut aussi la reporter à un autre mercredi ; dans des cas exceptionnels on peut alors la reporter à un autre jour de la semaine. Par contre, pour une rando de plus d'un jour, il faut parfois déplacer, ou dans le pire des cas annuler. Enfin, pour les randonnées à ski, il faut souvent savoir renoncer. Ajoutons que lorsque la date prévue ne convient plus pour des raisons personnelles, on se fait remplacer ou on contacte un autre chef de course pour une rocade des randonnées. Lors de rocade ou de déplacement de dates, nous vous invitons à en informer les chefs de course de la nouvelle date pour un bon équilibre des courses du jour. Dans toutes les situations, on avise d'abord Josée, Willy ou Pierre avant de communiquer quoi que ce soit à tous les Mercredistes.

**Transports :** Afin de limiter au mieux l'empreinte écologique, suivant les vœux du comité central du CAS, et dans la mesure du possible, merci d'utiliser les transports publics ; et s'il faut utiliser des véhicules privés, faites-le si possible en voiture de 4. La contribution de chaque participant est de 15 centimes par kilomètre ; c'est à vous de fixer et de communiquer à tous les participants le résultat du calcul.

**Rendez-vous usuels avec les voitures :** Pour une course à l'est, chemin de la Léchire à Belmont (les voitures non utilisées pourront s'y parquer gratuitement) ; pour une course à l'ouest, la gare de Bussigny (les voitures non utilisées pourront se parquer gratuitement près du terrain de football ou au refuge de Bussigny) ; pour le nord la gare de Chavornay (parking payant).

**Secours :** On devrait s'attendre à ce que chaque participant ait de quoi soigner ses petits bobos ; cependant vous avez intérêt à avoir une petite pharmacie, notamment quelques anti-douleurs et anti-inflammatoires pour qu'un éventuel blessé puisse terminer la course.

**Photographies :** Willy est le responsable de notre site de photos ; comme il ne peut pas participer à toutes les activités, vous pouvez regarder si, parmi vos participants, il y a un de nos correspondants usuels (Silvio Guindani, Edith Piguet, Kurt Bürgin, Nicolas Xanthopoulos, Claire Aeschmann, Elisabeth Letourneau, Jean Waespe) ou alors trouver un autre photographe.

**Finances :** A l'exception de vous-même et de votre suppléant, vous encaisserez de chaque participant 2 Fr par jour de sortie. Vous garderez au maximum 20 Fr par jour et verserez le solde à notre trésorière, dont le compte figure sur la formule de rapport de course.

### Avant la course

- Reconnaître l'itinéraire avec son suppléant.

- Rédiger l'information de détail qui doit comprendre : le but, la difficulté, les dénivelés, la durée sans les pauses, la limitation éventuelle du nombre d'inscriptions, des indications sur l'équipement désiré, le lieu de rendez-vous, le mode de transport (si train, l'horaire ; si voiture, le coût du transport), les numéros de téléphones importants.

- Envoyer l'information de détail (invitation) par notre nouvelle solution Clubdesk en principe 3 jours avant la course. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2025, c'est le seul moyen de garantir l'envoi à tous les membres. Si vous n'avez pas encore d'accès à Clubdesk, envoyer le message d'invitation à Willy - [william.baehler@bluewin.ch](mailto:william.baehler@bluewin.ch) - ou Josée - [joseemartin@bluewin.ch](mailto:joseemartin@bluewin.ch) – qui feront le relais lors de la mise en route en début d'année.
- Si vous joignez des annexes à votre message, les convertir d'abord au format PDF, car plusieurs destinataires n'ont pas les bons logiciels.
- Dans la mesure du possible, confirmer l'inscription.
- Prévoir un lieu pour le « pot » de fin de course.

### Pendant la course

**Listes : vous, ainsi que votre suppléant, êtes tenus de posséder durant la course une liste des participants avec leur numéro de téléphone de secours en cas d'accident ;** c'est la raison pour laquelle vous recevez régulièrement un fichier EXCEL des membres, dont vous pouvez extraire les éléments nécessaires.

- Procéder au contrôle des présences.
- Avant de débiter la marche, présenter son suppléant et rappeler qu'afin de ne perdre personne on s'annonce à ce suppléant avant de sortir du groupe (par exemple pour un besoin pressant).
- Veiller à ordonner un arrêt « habits » après 15 minutes de marche et des pauses toutes les heures (surtout pour se désaltérer), ainsi qu'à indiquer l'heure du repas (certains ont un régime spécial).
- Surveiller la marche de l'entier du groupe (afin d'éviter un étalement, source de « pépins ») en collaboration avec son suppléant.
- Encaisser la participation de 2 francs par jour et par personne.
- Pour les transports en voiture, *superviser l'encaissement des participants de manière à répartir équitablement les frais entre les chauffeurs concernés par des passagers payants.*
- En cas d'accident ne permettant plus la marche, appeler les secours, les numéros de téléphone utiles étant Police-117, AirGlaciers-1415, REGA-1414, Secours (Europe)-112.
- En cas d'accident permettant encore la marche, prendre si nécessaire des dispositions pour la raccourcir.
- Dans tous les cas d'accident, aviser rapidement un membre du comité.

### Après la course

- Envoyer à Michel le rapport de course (par courtoisie prière de ne pas mentionner de nom ou de prénom dans la description ; le descriptif sera inséré dans notre site de photos ; la liste de participant.e.s sert à la couverture d'assurance et au décompte de caisse) ; **prière d'utiliser exclusivement la formule de rapport 2025, qui a été actualisée et qui contient le no de compte valable depuis 2024.**
- Verser l'éventuel solde d'argent à la trésorière Claudine, en indiquant la date et le but de la course concernée.
- Transmettre les photographies, ou le lien de votre propre site photos, à Willy.

Amicales salutations à toutes et tous.

Votre comité pour 2025 : Willy Baehler, Michel Fardel, Claudine Balsiger, Pierre Curchod, Josée Martin.