



## CONSEILS POUR LES ACCOMPAGNATEURS

### AVANT LA RANDO

- Si besoin, aller reconnaître.
- Demander à Véronique d'envoyer un mail si les conditions sont difficiles (**fort dénivelé, chemin glissant, besoin de bâtons, ...**) ou en cas de changement.
- Voir s'il y a des toilettes (ou au moins un coin tranquille) sur le parcours.
- Météo : demander à Véronique d'envoyer un mail pour annuler en cas de vigilance orange ou rouge, se poser la question en cas de vigilance jaune.
- Prévoir gilet jaune et trousse de secours.
- Connaître les règles de sécurité (voir « fiche sécurité » qui se trouve sur le site, cliquer sur « documents », puis une 2ème fois sur « documents »).
- Connaître le prix du covoiturage.

### AU POINT DE RENDEZ-VOUS (en principe à la halle d'Erquy)

- Arriver 15 minutes avant, se présenter aux nouveaux.
- Demander aux participants d'attendre sous l'auvent derrière la halle et non pas sur le parking.
- Organiser le covoiturage : 4 par voiture (3 passagers + le conducteur). On peut aller jusqu'à 5, mais uniquement s'il y a déjà 4 personnes dans les autres voitures.
- Vérifier que tous les conducteurs savent où est le parking du départ.

### AU POINT DE DEPART DE LA RANDO

- Vérifier que tout le monde est arrivé, ceux qui étaient à la halle + ceux qui ont averti qu'ils se rendraient directement au point de départ.
- Vérifier que tout le monde est correctement chaussé.
  - Désigner un serre-file et **lui remettre un gilet jaune,**
  - **Compter le nombre de personnes au départ**

### PENDANT LA RANDO

- Démarrer tranquillement pour échauffement, accélérer progressivement.
- Faire respecter les règles de sécurité : rester derrière l'accompagnateur, consignes pour traverser et en cas de marche sur la route, ne pas s'isoler, prévenir des pauses pipi.
- Pauses : proposer de boire, de passer aux toilettes, attendre que les derniers soient prêts à repartir, faire (ou faire faire) quelques photos de groupe.
- Si un participant a un problème et souhaite s'arrêter ou raccourcir, éviter de **(NE PAS)** le laisser seul. **Vérifier que cette personne peut nous contacter par téléphone et contacter les secours si nécessaire, ( Connaître la localisation exacte )**

### EN CAS D'ACCIDENT, DE CHUTE, DE CASSE DE MATERIEL, ...

Prévenir Claudine **dès le retour** qui fera une déclaration d'accident.

### EN CAS D'ANNULATION

Si possible se rendre quand même à la halle à l'heure prévue pour prévenir ceux qui n'auraient pas vu le mail.