

## *Encadrement Montagne*

ABELLO Catherine	04 50 81 74 02	GAGNAIRE Aude	06 22 48 29 12
ALLAERT Alain	06 83 82 96 13	GARCIA- MARTIN Belén	06 83 05 24 46
BARRUCAND Pierre	06 11 53 66 31	GARNIER Benoît	06 25 56 34 79
BENAND Jacqueline	06 43 23 38 54	GAUDELAS Martine	06 22 71 17 94
BRULPORT Yves	06 23 44 37 21	GERBAIX Denys	06 25 14 02 32
CADET Nathalie	06 81 21 94 04	HAUCHARD Christa	06 76 73 02 54
CAMPOS Carmen	06 36 54 01 22	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
CEZARD Caroline	07 70 06 86 08	JACQUIER Jean-Pierre	06 75 11 87 04
COMBEAUD Dominique	04 50 73 16 98	JÄGER Gaëtan	06 63 21 67 59
DANIEL Isabelle	06 52 91 02 35	LAUVERGEON Stéphane	07 86 63 94 35
DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10	LESENS Brigitte	06 82 34 66 16
DELAGÉ Jacques	04 50 70 22 08	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
DE ROLAND Bernadette	06 16 38 28 52	MOREAU Marianne	06 22 63 56 57
DUPESEY Serge	07 68 35 74 58	PROUST Antoine	06 72 83 66 57
DURET Jean-Claude	07 83 17 58 28	ROGET Martine	06 10 12 52 58
FAVRE Jean-Pierre	04 50 35 74 93	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
FOHR Jean-Paul	06 85 48 45 10	TUPIN Francois	04 50 26 14 18
FREZIER Nellv	06 25 06 11 10		

## *Encadrement Marche Nordique*

*Tous les samedis matin*

DUPESEY Serge	07 68 35 74 58	PRIEUR Valérie	06 72 79 60 67
KOPF Emmanuel	06 63 00 28 62	ROGET Martine	06 10 12 52 58
KOPF Valérie	06 88 23 99 20	SACHE Maryline	06 71 08 54 80
LABADIE Maryse	06 72 02 37 94	LABADIE Maryse	06 72 02 37 94
MATHEY-DORET Claire	06 87 58 17 84	SERPINET Jacqueline	06 86 62 32 54

### *Conduite à tenir pour les sorties*



Les membres du Comité et de l'Encadrement sont des bénévoles, qui consacrent une partie de leur temps à se former, à préparer les sorties et le matériel, à repérer des itinéraires, réserver, organiser. Ils font de leur mieux pour que nos activités pourtant "à risque" se déroulent en toute sécurité. Par respect pour le temps qu'ils vous consacrent, vous pouvez leur faciliter le travail :

- en vous renseignant sur la sortie, le jeudi qui précède ou par téléphone auprès du chef de course
- en étant à l'heure au rendez-vous et avec le matériel adapté
- en adaptant votre rythme pour rester groupés
- en respectant les consignes (pauses toutes les heures, attente aux carrefours, signaler si l'on s'écarte du groupe, ne pas quitter la collective prématurément...)
- en ne critiquant pas le responsable et surtout pas devant les autres
- enfin, proposer un coup de main pour porter le matériel, faire le serre-file, participer à son niveau et remercier de temps en temps ... autant de gestes qui seront toujours très appréciés.