

## **FLASH SÉCURITÉ N° 1 - AVRIL 2023**

### **« BIEN GÉRER LES DÉPARTS »**

- 1) **Choisir son groupe selon son niveau et sa forme, connaître le parcours et se renseigner sur sa difficulté.**
  
- 2) **En cas de besoin constituer dès le départ des sous- groupes avec un capitaine de route bien défini.**
  
- 3) **Enfin mettre en place des départs échelonnés d'abord le groupe 1 puis le 2 ensuite le 3 etc ....**

**BONNE ROUTE**

**LA SÉCURITÉ EST L'AFFAIRE DE TOUS**