

- **Déroulement d'une course** :

1. Arriver sur place, se changer, etc.
2. Mettre les skis courses en place, prendre son dossard, regarder si des infos sont disponibles sur les distances/parcours
3. Reconnaissance, être bien attentif aux informations et aux conseils
4. Échauffement
5. Compétition 🕒
6. Récupération (au moins un tour en autonomie, où il est possible d'encourager les copains)
7. Suivi des courses et remise des prix 🏆
8. **Si rester après sa course n'est pas obligatoire, cela est fortement recommandé pour encourager et observer la course des autres catégories. C'est aussi en regardant que l'on apprend, et c'est plus sympa lorsqu'il y a du monde pour applaudir la remise des prix 😊**

- **La piste de course** (concerne les spectateurs, les coureurs pendant l'échauffement / la récup) :

- Il est interdit de skier à contre sens 🚫
- En style classique, il est interdit de skier en skating
- Lorsque les courses ont débutées, tout doit être fait pour laisser aux coureurs le maximum de place. **Il est inadmissible de gêner un coureur** 😡
- Les conditions de pistes sont parfois compliquées (neige molle, traces abîmées...). On limitera dans ce cas les déplacements au strict nécessaire
- En tant que spectateur, on encourage à côté de la piste (pas sur la piste, même quand la neige manque)
- Il est interdit de suivre quelqu'un pour l'encourager

- **Divers** :

- Le club se déplace avec du matériel (tentes, table, caisses...). Un petit coup de main pour le transport ou le rangement est toujours le bienvenue 😊
- Toujours prévoir des affaires pour se changer et des affaires adaptées à la météo. Certaines pistes sont plus froides, humides, manque d'ensoleillement... 🧊
- Sur certaines courses, le temps d'attente est parfois long... même si un petit ravito est prévu, il est souvent préférable de prévoir une petite alimentation d'attente