

LE GUIDE DE L'ENCADRANTE



© Fanny Teyssonière



L'ESPRIT PYR'ELLES

Avant tout, une sortie Pyr'elles, c'est :

- du partage et de la bienveillance,
- du plaisir avant la performance,
- de l'entraide : on monte ensemble, on redescend ensemble,
- et du respect : de la montagne, des autres et de soi-même.

L'encadrante n'est pas une guide professionnelle : elle est la référente du groupe, qui veille à ce que la sortie se déroule dans la sécurité, la cohésion et la bonne humeur, tout en partageant l'esprit Pyr'elles.

En devenant encadrante, tu deviens officiellement membre du "comité directeur", autrement dit, le groupe des bénévoles Pyr'elles :)

© Lilian Cazabet



👋 LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE

Les membres de l'équipe bénévole sont là pour t'accompagner que ce soit pour te rassurer avant ta première sortie ou répondre à tes questions pratiques. N'hésite jamais à nous contacter !

On préfère mille fois un petit message avant la sortie qu'une encadrante stressée le jour J 😊 On est là pour que tout se passe dans la bonne humeur et la sérénité ✨



Roxanne - Présidente

Basée à Argelès-Gazost et fondatrice de l'association

☎ 07 66 26 22 50



Coraline - Vice-Présidente

Basée à Saint-Lary et grande amatrice d'escalade et de ski de rando

☎ 06 40 40 92 42



Laëtitia - Secrétaire

Tu la croieras surtout en vallée de Campan et toujours accompagnée de son appareil photo !

☎ 06 42 33 54 35



👋 LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE



Delphine - Trésorière

Randonneuse expérimentée et grande amatrice du bivouac, Delphine est aussi en vallée de Campan !

☎ 06 42 33 98 48



Laura - Communication

Aussi basée à Argelès-Gazost, Laura vise la formation Accompagnatrice en montagne et adore gravir les cols à vélo !

☎ 06 25 04 63 60



Margaux - Partenariats

Photographe pro et l'intrus du groupe car basée à Bayonne 😊 Toujours en camion, pour de la rando, de l'escalade ou du trail !

☎ 06 67 16 58 85



Barbara

Coach sportive côté pro, Barbara est la bonne humeur incarnée et t'emmènera faire du yoga au fin fond de l'Ariège ;)

☎ 06 63 15 45 36



Florie - Partenariats

Pleine d'énergie, Florie se balade souvent avec son chien en montagne !

☎ 06 89 55 67 13

COMMENT PROPOSER UNE SORTIE ?

Tu veux proposer une sortie ? Super ! 🙌

Voici les étapes à suivre :

1. **Repère la rando (ou l'activité)** que tu veux proposer, ainsi que la date souhaitée. ➡ *Choisis un itinéraire que tu connais bien ou qui correspond à ton niveau (voir [nos niveaux de sorties](#))*
2. **Envoie un mail** à ✉ pyrelles@gmail.com et indique
 - le nom de la rando / l'activité
 - le niveau estimé
 - la date
 - une courte description (lieu, dénivelé, durée, particularités s'il y en a)
3. Une membre du bureau s'occupera de mettre la sortie en ligne sur le site web (avec inscription HelloAsso) **et te communiquera le lien**
4. Tu pourras alors **partager ce lien sur le groupe WhatsApp Pyr'elles**, pour inviter les adhérentes à s'inscrire 💬
5. Une semaine avant la sortie, **une membre du bureau t'enverra la liste des inscrites** avec leurs numéros de téléphone
6. **Crée le groupe WhatsApp de la sortie** pour :
 - communiquer les infos pratiques (heure de départ, matériel, météo),
 - répondre aux questions,
 - organiser les covoiturages si possible 🚗

L'encadrante est responsable du bon déroulement de la sortie qu'elle propose.

- Choisir un itinéraire adapté au niveau choisi (voir la grille des niveaux Pyr'elles).
- Etudier la carte : le dénivelé, les conditions de terrain, les réglementations (parc national, réserve naturelle...)
- Vérifier la météo et les conditions, et annuler ou adapter si besoin.
- Préparer le matériel collectif : trousse de secours, couverture de survie, téléphone chargé
- Donner les infos pratiques : lieu et heure du rendez-vous, points d'eau, matériel à prévoir, etc.
- Rappeler le niveau et la durée estimée pour que chacune sache à quoi s'attendre.





LE JOUR J

Pas besoin d'être cheffe d'expédition 😊

Tu proposes la sortie, tu donnes le rythme général et tu en es responsable. Tu veilles à ce que le groupe reste uni et que tout le monde y trouve son compte.

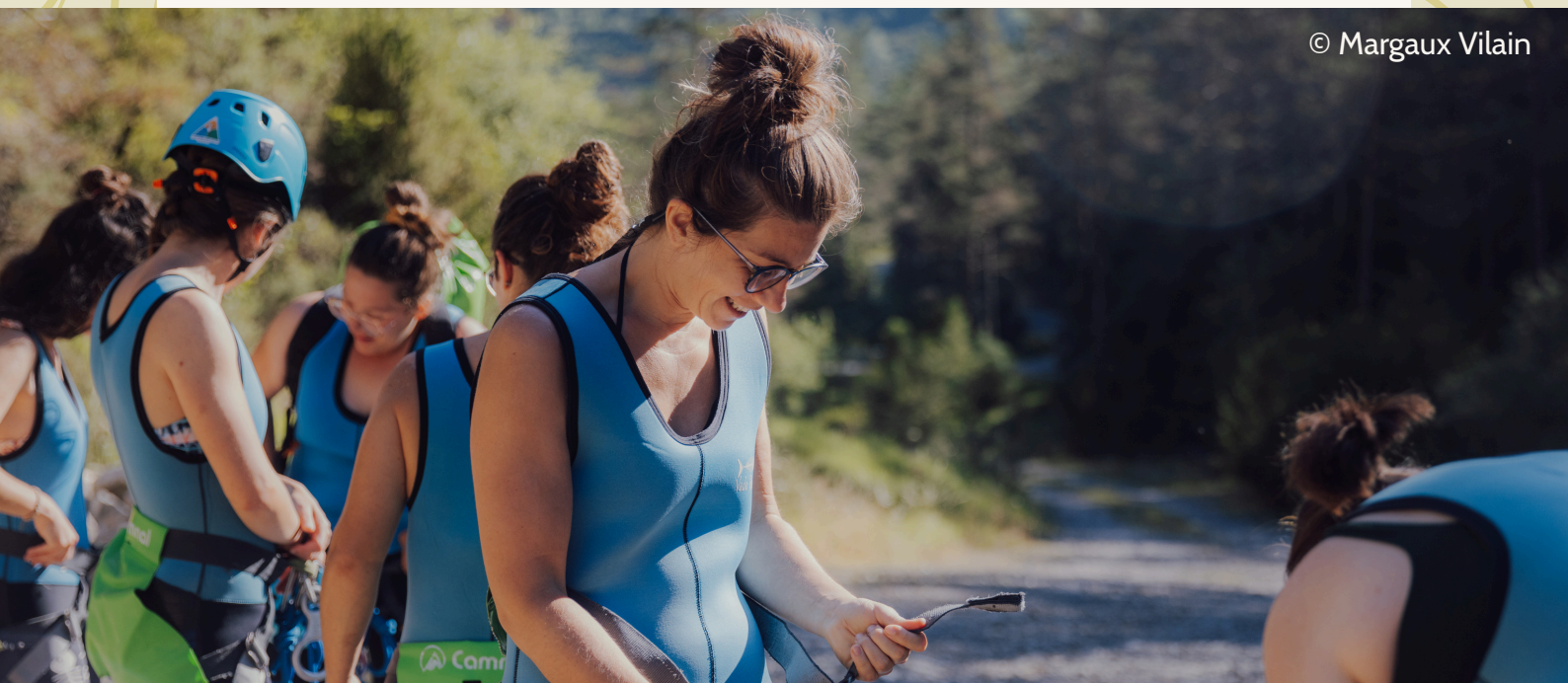
- Tu diriges le groupe et adapte le rythme si besoin : on reste ensemble, on s'attend, on communique.
- Prends les décisions si besoin : pause, adaptation de l'itinéraire, demi-tour... c'est toi qui tranches, toujours dans l'intérêt collectif.

💡 En cas d'imprévu (blessure, petit malaise, météo capricieuse)

On garde son calme, on s'écoute. Si besoin, le 112 reste le numéro d'urgence à connaître — mais la plupart du temps, ça se règle avec un peu de bon sens et de solidarité.

Les décisions finales te reviennent, mais elles doivent toujours être prises avec prudence et expliquées au groupe.

Tu peux t'appuyer sur une participante pour t'assister (serre-file, relais communication, etc.).



APRÈS LA SORTIE

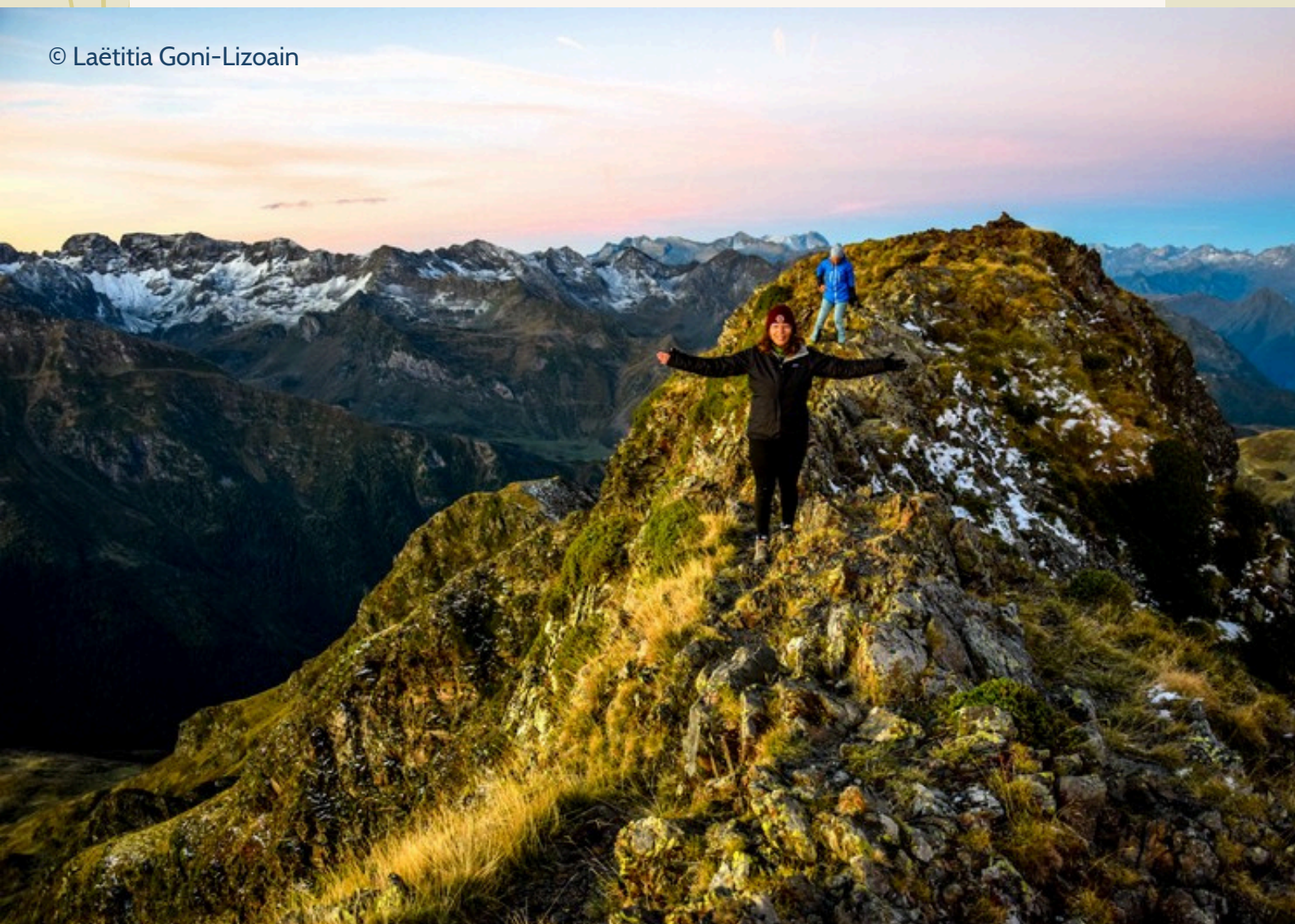
Tout d'abord, on espère que tu as aimé l'expérience et que tu auras envie de la renouveler ! ❤️

Chaque sortie Pyr'elles est une belle occasion de partager, d'apprendre et de renforcer les liens entre nous.

Après la sortie, tu pourras :

- Partager quelques photos / un petit mot sur le groupe WhatsApp Pyr'elles.
- Faire un mini débrief auprès de l'équipe Pyr'elles : est-ce que tout s'est bien passé ?
- Encourager d'autres à se lancer : *"C'était super, et si la prochaine fois c'était toi qui proposais une sortie ? 😊"*

© Laëtitia Goni-Lizoain



♥ EN RÉSUMÉ

Être encadrante Pyr'elles, c'est :

- Proposer une sortie que tu as envie de faire,
- Créer du lien entre femmes passionnées de montagne,
- Veiller à ce que tout se passe dans la sécurité, la fluidité et la bonne humeur,
- Et transmettre l'esprit Pyr'elles : plaisir, partage, bienveillance.

Alors, prête à encadrer ta première sortie ?

Contacte-nous à pyrelles@gmail.com ✉

© Margaux Vilain

