

LES BONNES PRATIQUES

# Brookfield

# 24h 11 ANS

d'expérience au 24h



## SKI

### AVANT VOTRE TOUR DE PISTE

- Échauffez-vous et faites une descente
- Regardez le tableau de l'état des pistes
- Vos skis sont-ils bien aiguisés?



## S

### LA NUIT VENUE...

- Priorisez vos skieurs les plus expérimentés
- Portez la lentille appropriée
- Modifiez le temps alloué aux relais selon les skieurs



### SÉCURITÉ

- Suivez les consignes de l'équipe de prévention
- Ralentissez dans les zones de transition

### L'ESPRIT D'ÉQUIPE



- Communiquez l'état des pistes à vos coéquipiers



**Incertain des conditions ?**  
Parlez à votre capitaine et sentez-vous à l'aise de ne pas skier

- Jumelez-vous à un coéquipier qui sera dans la zone de transition pour vous encourager

### PARCE QU'ON LE FAIT AVANT TOUT POUR LA CAUSE...



- Regardez le tableau de l'état du parcours
- Prenez une pause au point de ravitaillement
- Annoncez-vous quand vous dépassez un participant



MANGEZ PLUS...



BUVEZ PLUS...

IL N'Y A PAS DE MAUVAISE TEMPÉRATURE... JUSTE DES MAUVAIS VÊTEMENTS

### APPORTEZ

- Deux paires de souliers
- Plusieurs paires de bas
- Vêtements multicouches
- Vos crampons



### DÈS LA NOIRCEUR

- Allumez votre lampe frontale
- Favorisez la marche et la course en groupe



# MARCHE ET COURS



Propriétaire et exploitant de plus de 260 installations d'énergie renouvelable à travers le monde. **La sécurité : l'une des priorités d'Énergie Brookfield.**