

## Curriculum vitae – Debbie Sanders

Un curriculum vitae concernant le profil sportif et pédagogique du candidat: types et temps d'entraînement, motivations, projets éventuels, autres sports pratiqués, expérience pédagogique...

### **Type et temps d'entraînement**

- La rando, bien sûr: 4-5 weekends en Ardennes, 6-7 semaines en montagne (environ 4-5 été et 1-2 hiver). Presque toujours avec la tente/sous la tarpe et en Europe (tous les directions).
- Le vélo et le VTT: environ 120-240km par semaine, souvent de la maison au travail: Gand – Bruxelles
- Crosstrainer à la maison en cas de mauvais temps (mieux pour mon dos comparé avec courir)

### **Motivations pour suivre la formation**

- Devenir une bonne accompagnateur en montagne compétent qui transmet au maximum info sur la rando et la montagne.
- Apprendre des autres randonneurs et accompagnateurs

### **Activités organisateurs et pédagogiques**

De 2008-2012 j'étais coordinatrice des formations chez un club alpin en Flandres Orientales (environ 800 membres). Quelques cours je donnais moi-même, souvent en coopération avec un autre club alpin ou autres randonneurs (weekend orientation en Ardennes, soirées/jours avec info sur le bivouac en montagne, rando en hiver, sécher de la nourriture...). Je suis arrêté parce qu'ils y avaient un peu une manque de dynamisme en professionnalité dans le club (pas répondre les emails, ne pas publier l'info des activités sur le site).

Depuis 2012 j'ai commencé avec un nouveau projet [www.hikingadvisor.be](http://www.hikingadvisor.be) avec un autre jeune randonneur. Pour l'instant c'est un projet encore tout bénévole, peut-être en avenir il y aura des activités payants. Le but principale est d'informer des randonneurs sur tous les aspects important pour la rando. On répond aux questions, on publie des articles informatives (p.ex. sur le matériel, traverser un névé...) et on organise des activités (workshops sur des foirs de rando, soirées d'info pour des randonneurs débutants, weekend avec info sur le rando raquettes, autres activités sportive comme le packrafting...).

J'écris aussi des articles des rando et informatique pour mon site web: [www.debbiesanders.be](http://www.debbiesanders.be) et pour des magazines comme celle du KBF, Grote Routepaden (équivalent de GRSentiers), Wegwijzer.

### **Activités d'accompagnement**

Depuis 2008, 16 raids en Ardennes et environs (p.ex. Eifel, région Monthermé, Vosges):

- Raid de 2 à 4 jours
- Nuit dans la tente/sous la tarpe sur un champ (après autorisation du fermier) ou si pas possible sur un camping
- 10-15 participants (limite est 15 participants)
- Distances entre 18 et 35km par jour et route non balisée, parfois passer à gué des rivières comme Lesse, Ourthe, Our (aussi en hiver)
- Route toujours préparé sur carte, pas d'exploration sur le terrain
- Portage de sacs par les participants
- Accompagnement volontaire (pas payé) pour les 'Ronsers' ([www.ronsers.be](http://www.ronsers.be)): participants payent €1,5 pour un weekend de 2 jours (et €0,5 pour chaque jour supplémentaire) pour l'assurance de l'accompagnateur

Depuis 2011, 1 raid en haute montagne de 7-8 jours avec bivouac: Alpes Maritimes (2011), Hautes Pyrénées (2012), 6-7 participants. Aussi comme accompagnateur volontaire pour les Ronsers.

En 2008 j'ai organisé 2 randonnées d'un jour en Brabant Wallon et région de Gand pour des groupes (15-20 personnes) mais j'aime plus les raids.

### **Formations suivies dans la passée**

#### *Longues formations*

- Initiator Bergwandelen chez BLOSO et KBF (novembre – décembre 2009)– tests probatoires + modules 1 et 2 (réussi aux examens): 4 samedis à Willebroek. Pas le module 3 (stage didactique).
- Soigneur chez Syntra (année scolaire 2008-2009) : formation professionnelle reconnue par la communauté flamande et BLOSO avec cours de anatomie, fysiologie, massage, taping et nourriture

#### *Modules:*

- Cours de secourisme chez le Croix Rouge (BEPS en 2007, secourisme en 2008-2009)
- Utilisation de l'Arva chez Hubert Beckers sur demande (février 2007): après-midi avec exercices dans des collines de sable à Genk
- Cours d'avalanche chez KBF (décembre 2007): soirée avec théorie en Anvers en soirée avec exercice sur la piste de ski à Komen
- Carte & boussole chez «Bergstijgers» Deinze (Amis de la Nature) (janvier – mars 2008): 3 leçons en Bachte-Maria-Lerne en 1 weekend en Logbiermé (Kantons de l'est)
- Outdoor EHBO chez Wim Van Huyck via KBF (avril 2008): weekend avec théorie et exercices en Natoye
- Randonnée B chez Cap Bohan via KBF (mai 2008): weekend avec théorie et exercices en Bagimont
- Sécurité et utiliser corde chez KBF (octobre 2008): weekend avec théorie et exercices auprès Rocher de Hérou (donné par Arnaud Dewez)
- Météo chez KBF (septembre 2009): soirée avec théorie (Anvers)
- GPS (octobre 2009) chez le Club Alpin de Flandres Orientales: jour avec théorie et exercices à Geraardsbergen (donné par Chris Butnaru)
- Cours d'avalanche chez le Club Alpin de Flandres Orientales (janvier 2010): matin avec théorie à Gand donné par Hubert Beckers
- Préparation physique pour les sports de montagne chez le Club Alpin de Flandres Orientales (mars 2012) (donné par Bart Overlaet, guide de haute montagne)
- Nourriture pour les sports de montagne chez le Club Alpin de Flandres Orientales (avril 2012) (donné par Stephanie Scheirlynck, diététicienne du sport)
- Journée Sécurité, Neige et Avalanche chez l'UPMM (décembre 2012) animée par un Guide de Haute Montagne, formateur à l'ANENA de Grenoble.

#### *Stages en montagne*

- Stage d'hiver chez Namaste via KBF (février 2008): stage d'hiver de 5 jours à Chamonix et environs (sur place, dormir en gîte d'étape) – guide de haute montagne: Luc Aubertin
- Stage d'hiver chez PasseMontagne sur demande (février 2009): stage d'hiver de 5 jours à Névache (raid, 2 nuits en refuge 2 nuits en tente) – accompagnateur en montagne: Dominique Olbrechts