Désagréments : savoir anticiper

1. Adaptation du jeûne à chacun

Anticiper = prévoir les désagréments potentiels
Pourquoi : pour mieux y faire face ou éviter leur aggravation.

- Etre rapide et efficace sans être expéditif.
- Travail de concertation et coordination : *cf fiche synchronisation et transmission des équipes*

L'anticipation résulte de :

- l'observation des stagiaires :
  - fiche de suivi personnalisé
  - observation des stagiaires par chaque encadrant : allure (marche courbé….) teint….état émotionnel…
  - Aller au devant des stagiaires :
    - ✓ « Comment ça va……. » « Ca n'a pas l'air d'aller….. » sans les envahir
    - ✓ Attention aux personnes réservées et à celles qui vont toujours bien.
- la concertation au sein de l'équipe.

Toujours en accord avec le stagiaire :

- **NOUS** décidons, en concertation
- nous amenons le stagiaire à comprendre la décision : expliquer, préparer le terrain (refaire un point le lendemain…)

Rien n'est figé : réévaluation quotidienne, permanente.

Adaptation du jeûne :

- Les différents niveaux *cf fiche* Les différents types de jeûne
- Reprise anticipée si nécessaire *cf fiche reprise anticipée*
- C'est aussi l'adaptation de l'activité physique :
  - En lien avec le responsable de centre et l'accompagnateur
  - Repos au gîte si nécessaire : en cas de doutes, ne pas randonner.

2. Quand utiliser le sel de table .

- Saler systématiquement le potage (750 mg / bol)
- Jusqu'à 3 grammes / jour (dans le jus du matin, le jus de pomme dilué, pur en grains…)
- Gros sel en randonnée : en cas de fatigue non résolue par la prise de miel : donner à sucer 1 à 2 grains de gros sel