



# Méthode de conduite CAS – Descriptif

Le chef de course joue un rôle central dans l'activité du club et dans la sécurité des membres qu'il accompagne. Cette formation basée sur la compréhension de la connaissance de soi te permettra d'acquérir des outils de base pour décider vite et juste et gérer le groupe efficacement dans des situations complexes.

## Objectifs de la formation

- Acquérir ou revoir les compétences nécessaires à la conduite d'un groupe en activité loisir.
- Développer et renforcer des outils de communication appropriés à la conduite des personnes.
- Explorer ses manières d'agir en conduite lors de situations normales et sous stress.

## Contenu

- Les bases de la communication et les 4 faces de la communication.
- Le feedback au service de la sécurité et de la qualité de la course.
- Intégration des faits, des émotions et du mental dans la prise de décision.
- La pression du groupe et la pression personnelle. L'équipe performante.
- Autogestion de la course avec la méthode du 3x3.
- La méthode des chapeaux de Bono.

## Moyens utilisés

Apports théoriques, exercices réflexifs et exercices pratiques, mises en situation et expérimentation sur le terrain, échanges entre les participants.

## Points forts de la démarche

Une formation pratique qui inclut l'expérience et valorise l'apprentissage par l'expérimentation et la dynamique de groupe.

## Intervenant(s)

Alain Binggeli, formateur avec brevet fédéral, Professional Coach Certified ICF, spécialiste de l'efficacité comportementale et chef de course à la sous-section du Club Alpin de Morges.

## Public cible

Chef-fe-s de course et futur-e-s chef-fe-s de course de la sous-section du Club Alpin de Morges.

## Durée

- 1 week-end de 2 jours.
- 4 heures de travail réflexif avant la formation.
- 1 heure de travail réflexif après la formation (en option à définir).