



Première étape du Plan de reprise

11 mai 2020
(mise à jour du 14 mai 2020)

**Activités de Marche et de randonnée
(hors longue côte/marche aquatique)**

Longe côte/marche aquatique

A compter du 11 mai 2020.
Uniquement sur sites autorisés par arrêté préfectoral et en accord avec la commune.
Sinon interdit jusqu'à réouverture des plages.

		Activités de Marche et de randonnée (hors longue côte/marche aquatique)					Longe côte/marche aquatique	
		Pratiquant non encadré	Pratiquant encadré	Animateur encadrant dans un club FFRandonnée	Balisage, Collecte numérique, contributeurs publications	Dirigeants d'un club ou d'un comité Favoriser systématiquement les échanges en distanciel	Pratiquant encadré Pour des raisons de sécurité, la fédération déconseille fortement la pratique individuelle.	Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée
Gestes barrières	Port du masque	Conseillé avant et après la sortie. Non conseillé pendant l'activité sauf si la distanciation physique ne peut être respectée.	Conseillé avant et après la sortie. Non conseillé pendant l'activité sauf si la distanciation physique ne peut être respectée.	Conseillé avant et après la sortie. Non conseillé pendant l'activité sauf si la distanciation physique ne peut être respectée.	Conseillé avant et après la sortie. Non conseillé pendant l'activité sauf si la distanciation physique ne peut être respectée.	Conseillé si la distanciation physique ne peut être respectée.	Conseillé avant et après la sortie Non conseillé pendant l'activité	Conseillé avant et après la sortie Non conseillé pendant l'activité
	Distanciation physique : 4 m2/pers	A adapter à la vitesse de progression : - 2 mètres entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h - 5 mètres pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h - 1,5 mètre en latéral A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)	A adapter à la vitesse de progression : - 2 mètres entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h - 5 mètres pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h - 1,5 mètre en latéral A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)	A adapter à la vitesse de progression : - 2 mètres entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h - 5 mètres pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h - 1,5 mètre en latéral A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)	A adapter à la vitesse de progression (2 mètres entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h) A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire) Les balises réalisées à la peinture et au pochoir seront faites par un seul individu (et non un duo)	4 m2/personne	A adapter à la vitesse de progression et à la force du vent : 2 mètres entre et/ou côtés de chaque pratiquant	A adapter à la vitesse de progression et à la force du vent : 2 mètres entre et/ou côtés de chaque pratiquant
	Utilisation gel hydroalcoolique	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire pour utilisation avant et après la séance en cas d'absence d'eau et savon	Obligatoire pour utilisation avant et après la séance en cas d'absence d'eau et savon
	Si fièvre ou autres symptômes du Covid-19	Restez chez soi	Restez chez soi. Prévenir immédiatement l'animateur si signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le Président du club si signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le responsable de zone et le Président de la CDSI si signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le président du club si signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement l'animateur si signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le Président du club si signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.
Généralités	Kit sanitaire Covid-19 personnel composé de : 1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle	Préconisé	Préconisé	obligatoire	obligatoire	Préconisé	Préconisé pour utilisation avant et après la séance	Obligatoire pour utilisation avant et après la séance
	Matériels liés à la pratique de l'activité	Utiliser son matériel personnel	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Prêt matériel par le club non conseillé. Echange de matériel entre participants non conseillé.	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Prêt matériel par le club à ne pas organiser ou avec une désinfection systématique. Echange de matériel entre participants à déconseiller.	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Limiter au maximum le prêt de matériel (en cas de prêt, mettre en œuvre une désinfection avec gel hydroalcoolique, désinfectant ou savon).	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Prêt matériel (Ustensile de Propulsion) par le club non conseillé. Prêt de tenues par le club interdit (combinaison, gants, cagoule, chaussons). Echange de matériel entre participants non conseillé ou avec une désinfection systématique.	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Prêt matériel par le club à ne pas organiser ou avec une désinfection systématique. Prêt de tenues interdit (combinaison, gants, cagoule, chaussons). Echange de matériel entre participants à déconseiller.

	Attestation		Sans attestation	Sans attestation	Sans attestation	Sans attestation sauf si hors de son département et à plus de 100 km de son domicile	Sans attestation sauf si hors de son département et à plus de 100 km de son domicile	Sans attestation	Sans attestation
	Durée de pratique		Sans limitation de durée de pratique	Sans limitation de durée de pratique	Sans limitation de durée de pratique	Sans limitation de durée de pratique	Sans limitation de durée	Sans limitation de durée de pratique	Sans limitation de durée de pratique
	Vestiaires		Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit Déshabillage/habillage hors des locaux communs (par exemple sur parking, dans véhicule, ...) en respectant la distanciation physique	Interdit Organiser le déshabillage/habillage hors des locaux communs (par exemple sur parking, dans véhicule, ...) en respectant la distanciation physique
	Locaux		Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire En cas de transmission immédiate des traces auprès des gestionnaires de données, les collecteurs mettront en oeuvre les gestes barrières avant de pénétrer dans les locaux, notamment désinfection du matériel	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire
Publics	Type		Tous les publics	Tous les licenciés. Non licenciés dans le cadre d'une sortie à l'essai avec son matériel personnel. Non conseillé aux pratiquants à risque de forme grave de Covid-19.	Tous les animateurs. Non conseillé aux animateurs à risque de forme grave de Covid-19.	Tous les baliseurs, collecteurs et contributeurs Non conseillé à ceux à risque de forme grave de Covid-19.	Tous les dirigeants Non conseillé aux dirigeants à risque de forme grave de Covid-19.	Tous les licenciés. Non licenciés dans le cadre d'une sortie à l'essai avec son matériel personnel. Non conseillé aux pratiquants à risque de forme grave de Covid-19.	Tous les animateurs. Non conseillé aux animateurs à risque de forme grave de Covid-19.
	Nombre		10 pratiquants maximum. 5 pratiquants maximum pour ceux susceptibles de développer une forme grave de Covid-19.	10 pratiquants maximum dont encadrants (animateur, assistant)	10 pratiquants maximum dont encadrants (animateur, assistant)	10 baliseurs, collecteurs et contributeurs maximum dont encadrants (animateur, assistant)	10 dirigeants maximum	10 pratiquants maximum dont encadrants (animateur, assistant)	10 pratiquants maximum dont encadrants (animateur, assistant)
Encadrement	Inscription aux sorties			Sur inscription uniquement afin de respecter le nombre maximum de personne et de mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.	Rendre les inscriptions obligatoires aux sorties encadrées afin de respecter le nombre maximum de personne et de pouvoir mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.	Rendre les inscriptions obligatoires aux opérations collectives afin de respecter le nombre maximum de personne et de pouvoir mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.	Rendre les inscriptions obligatoires aux réunions et tenue d'une fiche de présence afin de respecter le nombre maximum de dirigeants et de pouvoir mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.	Sur inscriptions uniquement aux sorties encadrées afin de respecter le nombre maximum de personne et de pouvoir mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.	Rendre les inscriptions obligatoires aux sorties encadrées afin de respecter le nombre maximum de personne et de pouvoir mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.
	Animation			L'animateur rappelle les gestes barrières. Distanciation physique à respecter.	Nomination d'un serre file ou un assistant chargé de rappeler les gestes barrières, et de participer à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique.	Nomination d'un serre file ou un assistant chargé de rappeler les gestes barrières, et de participer à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique.		Utiliser les infrastructures mises en place pour traverser la plage et la mise à l'eau. Pratique en longe interdite et exercices à plusieurs interdits. Distanciation physique à respecter.	Organiser la traversée de la plage et la mise à l'eau en tenant compte des infrastructures mises en place et de la législation en vigueur. Interdiction d'organiser des exercices à plusieurs et des progressions en longe. L'animateur et l'assistant rappellent les gestes barrières et participent à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique. Vérifier si les échauffements et étirements, le retour au calme peuvent se dérouler sur la plage.
	Conseils pédagogiques			Une distanciation d'au moins un mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.	Une distanciation d'au moins un mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.	Une distanciation d'au moins un mètre entre les 2 personnes. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.		Une distanciation d'au moins un mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.	Une distanciation d'au moins un mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.
	Sorties labellisées Rando santé				Interdites	Ne pas organiser de sorties labellisées Santé		Ne pas organiser de sorties labellisées Santé	interdites

	Protocole sanitaire dans le cadre d'une potentielle contamination		En cas de signes de maladie (fièvre, toux,) dans la quinzaine suivant une sortie, le pratiquant doit prévenir immédiatement les autres éventuels participants à la sortie. Il devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne reprendre ses activités collectives qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 14 jours pour éviter d'autres contamination. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	En cas de signes de maladie (fièvre, toux,) dans la quinzaine suivant une sortie encadrée, le pratiquant doit prévenir immédiatement le club (animateur ou président) qui en informera rapidement les autres participants. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne revenir aux sorties du club qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 14 jours pour éviter d'autres contamination. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	L'animateur doit porter à connaissance des pratiquants les gestes barrières, les consignes et conseils de pratique, le protocole sanitaire en cas de signes de maladie ou de potentielle contamination. En cas de signes de maladie (fièvre, toux,) dans la quinzaine suivant une sortie encadrée, le pratiquant doit prévenir immédiatement le club (animateur ou président) qui en informera rapidement les autres participants. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne revenir aux sorties du club qu'en cas de négativité du test du premier cas (l'animateur peut l'inciter à communiquer ce résultat) ou après la période d'incubation de 14 jours pour éviter d'autres contamination. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	En cas de signes de maladie (fièvre, toux,) dans la quinzaine suivant une sortie, le baliseur doit prévenir immédiatement son référent qui en informera rapidement les autres participants à la sortie. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne reprendre son activité qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 14 jours pour éviter d'autres contamination. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	En cas de signes de maladie (fièvre, toux,) dans la quinzaine suivant une réunion en présentiel, le dirigeant doit prévenir immédiatement son référent qui en informera rapidement les autres participants à la réunion. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne reprendre son activité qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 14 jours pour éviter d'autres contamination. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	En cas de signes de maladie (fièvre, toux,) dans la quinzaine suivant une sortie encadrée, le pratiquant doit prévenir immédiatement le club (animateur ou président) qui en informera rapidement les autres participants. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne revenir aux sorties du club qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 14 jours pour éviter d'autres contamination. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	L'animateur doit porter à connaissance des pratiquants les gestes barrières, les consignes et conseils de pratique, le protocole sanitaire en cas de signes de maladie ou de potentielle contamination. En cas de signes de maladie (fièvre, toux,) dans la quinzaine suivant une sortie encadrée, le pratiquant doit prévenir immédiatement le club (animateur ou président) qui en informera rapidement les autres participants. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne revenir aux sorties du club qu'en cas de négativité du test du premier cas (l'animateur peut l'inciter à communiquer ce résultat) ou après la période d'incubation de 14 jours pour éviter d'autres contamination. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.
Transports	Individuel/par foyer		Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé
	En commun		A éviter Avec masque ou distanciation	A éviter Avec masque si utilisation	A éviter Avec masque si utilisation	A éviter Avec masque si utilisation	A éviter Avec masque si utilisation	A éviter Avec masque si utilisation	A éviter Avec masque si utilisation
	Co voiturage		A éviter. sauf pour personnes vivant sous le même toit	Déconseillé	A ne pas organiser. Donner rendez-vous sur le lieu de départ de la sortie.	A ne pas organiser. Donner rendez-vous sur le lieu de l'opération de balisage. Si le co-voiturage est inévitable, pas plus de 2 personnes par véhicule, le passager étant positionné sur le siège arrière et à l'opposé du conducteur. Chacun portera un masque.	A ne pas organiser.	Déconseillé.	A ne pas organiser. Donner rendez-vous sur le lieu de l'organisation de la séance.
itinéraire/espace de pratique		Distance	Au plus proche du domicile, ou à moins de 100 km ou dans son département	Au plus proche du domicile, ou à moins de 100 km ou dans son département	Au plus proche du domicile, ou à moins de 100 km ou dans son département	Au plus proche du domicile, ou à moins de 100 km ou dans son département	Au plus proche du domicile, ou à moins de 100 km ou dans son département	Au plus proche du domicile, ou à moins de 100 km ou dans son département	Au plus proche du domicile, ou à moins de 100 km ou dans son département
	Législation en vigueur	Préfecture, Mairie, ONF, Parc Naturel, Parc urbain, espace maritime...	Dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire de chaque territoire (zone rouge ou verte). A vérifier localement et à respecter.	Dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire de chaque territoire (zone rouge ou verte). A vérifier localement et à respecter.	Dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire de chaque territoire (zone rouge ou verte). A vérifier localement et à respecter.	Dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire de chaque territoire (zone rouge ou verte). A vérifier localement et à respecter.	Dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire de chaque territoire (zone rouge ou verte). A vérifier localement et à respecter.	Sur des sites répertoriés, homologués et labellisés FFRandonnée. Autorisés par arrêté préfectoral (à vérifier localement et à respecter). En accord avec la municipalité. En utilisant la plage comme un espace dynamique permettant l'accès à l'eau.	A organiser sur des sites répertoriés, homologués et labellisés FFRandonnée. Autorisés par arrêté préfectoral (à vérifier localement et à respecter). En accord avec la municipalité. En utilisant la plage comme un espace dynamique permettant l'accès à l'eau.
	Cotation	Risque et technicité	Eviter technicité et risques élevés. Eviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique.	Eviter technicité et risques élevés. Eviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique.	Eviter technicité et risques élevés. Eviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique.	Eviter technicité et risques élevés. Eviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique.			
		Effort	Reprise de l'activité, donc débiter avec des sorties faciles puis augmenter progressivement le niveau.	Reprise de l'activité, donc débiter avec des sorties faciles puis augmenter progressivement le niveau.	Reprise de l'activité, donc programmer des sorties facile au départ puis augmenter progressivement le niveau.	Reprise de l'activité, donc débiter par des opérations facile puis augmenter progressivement le niveau.		Reprise de l'activité, donc participation à des séances de niveau facile au début puis possibilité d'augmenter progressivement la difficulté.	Proposer à la reprise de l'activité des séances de niveau facile puis possibilité d'augmenter progressivement la difficulté.

	Espace de pratique		Privilégier les itinéraires balisés. Favoriser les espaces et itinéraires les moins fréquentés.		Favoriser les espaces et itinéraires les moins fréquentés.	Favoriser les espaces et itinéraires les moins fréquentés.			Favoriser les sites de pratique les moins fréquentés et adapter l'horaire des séances à la fréquentation pour limiter les contacts avec autres pratiquants de sports aquatiques et nautiques
Convivialité	Partage de repas, pot, festivités...		A éviter Avec masque ou distanciation	A éviter Avec distanciation pour le pique-nique	A ne pas organiser et éviter Avec distanciation pour le pique-nique	A ne pas organiser et éviter Avec distanciation pour le pique-nique	A ne pas organiser et éviter	A éviter	A ne pas organiser
	Discussions en présentiel		Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible
Compétitions			Interdites	Interdites	Interdites	Interdites		Interdites	Interdites
Manifestations grand public			Interdites	Interdites	Interdites	Interdites		Interdites	Interdites
Séjours et Voyages			Pas conseillé	Pas conseillé	Pas conseillé	Pas conseillé	Pas conseillé	Pas conseillé	Pas conseillé
Formation				Interdite en salle Possible en distanciel et en extérieur	Interdite en salle Possible en distanciel et en extérieur	Interdite en salle Possible en distanciel et en extérieur	Interdite en salle Possible en distanciel et en extérieur	Interdite en salle Possible en distanciel et en extérieur	Interdite en salle Possible en distanciel et en extérieur Pour le module sauvetage, privilégier l'utilisation du mannequin
Séance de travail, réunions, organisations....					Privilégier la visio ou audioconférence pour réunions d'animateurs pour construction notamment du calendrier de sorties du club	Privilégier la visio ou audioconférence pour réunions de baliseurs ou entre baliseur et responsable de zone	Privilégier la visio ou audioconférence pour réunions		
Accident			Les personnes portant secours mettront un masque et se désinfecteront les mains si possible avant de porter secours à la victime sauf en cas d'extrême urgence	Les personnes portant secours mettront un masque et se désinfecteront les mains si possible avant de porter secours à la victime sauf en cas d'extrême urgence	Les animateurs portant secours mettront un masque et se désinfecteront les mains si possible avant de porter secours à la victime sauf en cas d'extrême urgence	Les personnes portant secours mettront un masque et se désinfecteront les mains si possible avant de porter secours à la victime sauf en cas d'extrême urgence		Les pratiquants portant secours ou ayant été secourus devront se laver immédiatement, désinfecter leur matériel et surveiller l'évolution de leur état de santé	Les animateurs portant secours devront se laver immédiatement, désinfecter leur matériel et surveiller l'évolution de leur état de santé
Vos contacts privilégiés	Local		votre comité départemental	votre comité départemental	votre comité départemental	Votre commission départementale sentiers itinéraires	votre comité départemental	votre comité départemental	votre comité départemental
	National		info@ffrandonnee.fr	association@ffrandonnee.fr	association@ffrandonnee.fr		association@ffrandonnee.fr	marcheaquatique@ffrandonnee.fr	marcheaquatique@ffrandonnee.fr