



**Quatrième étape du Plan de reprise
à partir du 11 juillet 2020
(mise à jour du 15 juillet 2020)**

**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. Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique. | Conseillé avant et après la sortie. Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique. | Conseillé avant et après la sortie. Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique. | Conseillé avant et après la sortie. Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique. | Conseillé si la distanciation physique ne peut être respectée. | Conseillé avant et après la sortie. Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique. | Conseillé avant et après la sortie. Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique. |
| | | 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 e 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 en latéral. | A adapter à la vitesse de progression et à la force du vent : 2 mètres entre et/ou en latéral. |
| | | 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. Echange de matériel entre participants non autorisé . | Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Prêt matériel par le club à organiser avec une désinfection systématique. Echange de matériel entre participants non-autorisé. | 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 et de tenue par le club à organiser avec une désinfection systématique. Echange de matériel entre participants non autorisé ou avec une désinfection systématique. | Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Prêt matériel et de tenue par le club à organiser avec une désinfection systématique. Echange de matériel entre participants non autorisé ou avec une désinfection systématique. |
| | Vestiaires | | 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 | 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 |
| | 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 |
| Public | Nombre | | Sans limitation mais en respectant strictement la distanciation entre pratiquants et en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux | Sans limitation mais en respectant strictement la distanciation entre pratiquants et en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux | Sans limitation mais en respectant strictement la distanciation entre pratiquants et en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux | Sans limitation mais en respectant strictement la distanciation entre baliseurs et en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux | | Sans limitation mais en respectant strictement la distanciation entre pratiquants et en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux | Sans limitation mais en respectant strictement la distanciation entre pratiquants et en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux |
| | Inscription aux sorties | | | Sur inscription si possible Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux. | Sur inscription si possible Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux. | Sur inscription si possible Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux. | Sur inscription si possible Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux. | Sur inscription si possible Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux. | Sur inscription si possible Liste des participations à archiver pour assurer 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 longue et exercices à plusieurs autorisés | 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. Pratique en longue et exercices à plusieurs autorisée L'animateur et l'assistant rappellent les gestes barrières et participent à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique. |

| | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|--|--|---|--|---|---|
| Encadrement | 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. |
| | Protocole sanitaire dans le cadre d'une 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 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 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. | 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 |
| | En commun | | | dans le strict respect des gestes barrières et dans la mesure du possible de la distanciation physique | dans le strict respect des gestes barrières et dans la mesure du possible de la distanciation physique | dans le strict respect des gestes barrières et dans la mesure du possible de la distanciation physique | | dans le strict respect des gestes barrières et dans la mesure du possible de la distanciation physique | dans le strict respect des gestes barrières et dans la mesure du possible de la distanciation physique |
| | Co voiturage et mini-bus | | | Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en d'utilisant la climatisation | Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en d'utilisant la climatisation | Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en d'utilisant la climatisation | | Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en d'utilisant la climatisation | Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en d'utilisant la climatisation |
| Législation en vigueur | Préfecture, Mairie, ONF, Parc Naturel, Parc urbain, espace maritime... | | Dans les espaces ouverts autorisés. A vérifier localement et à respecter. | Dans les espaces ouverts autorisés. A vérifier localement et à respecter. | Dans les espaces ouverts autorisés. A vérifier localement et à respecter. | | Sur des sites répertoriés, homologués et labellisés FFRandonnée. En accord avec la municipalité. | A organiser sur des sites répertoriés, homologués et labellisés FFRandonnée. En accord avec la municipalité. | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | Espace de pratique | | 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 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 |
| Manifestations grand public et compétitions | | | Avec accord préfectoral, respect des gestes barrières et de la distanciation, et moins de 5 000 participants | Avec accord préfectoral, respect des gestes barrières et de la distanciation, et moins de 5 000 participants | Avec accord préfectoral, respect des gestes barrières et de la distanciation, et moins de 5 000 participants | | | Avec accord préfectoral, respect des gestes barrières et de la distanciation, et moins de 5 000 participants | Avec accord préfectoral, respect des gestes barrières et de la distanciation, et moins de 5 000 participants |
| Séjours et voyages | | | Autorisés | Autorisés | Autorisés | | Autorisés | Autorisés | Autorisés |
| Formation | | | Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement Conseillée en distanciel et en extérieur Les séquences de mise en situation d'activité physique peuvent dorénavant s'organiser sans limitation de nombre de participant mais dans le respect de la distanciation | Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement Conseillée en distanciel et en extérieur Les séquences de mise en situation d'activité physique peuvent dorénavant s'organiser sans limitation de nombre de participant mais dans le respect de la distanciation | Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement Conseillée en distanciel et en extérieur Les séquences de mise en situation d'activité physique peuvent dorénavant s'organiser sans limitation de nombre de participant mais dans le respect de la distanciation | Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement Conseillée en distanciel et en extérieur Les séquences de mise en situation d'activité physique peuvent dorénavant s'organiser sans limitation de nombre de participant mais dans le respect de la distanciation | Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement Conseillée en distanciel et en extérieur Les séquences de mise en situation d'activité physique peuvent dorénavant s'organiser sans limitation de nombre de participant mais dans le respect de la distanciation | Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement Conseillée en distanciel et en extérieur Les séquences de mise en situation d'activité physique peuvent dorénavant s'organiser sans limitation de nombre de participant mais dans le respect de la distanciation | Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement Conseillée en distanciel et en extérieur Les séquences de mise en situation d'activité physique peuvent dorénavant s'organiser sans limitation de nombre de participant mais dans le respect de la distanciation |
| 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 comité départemental | votre comité départemental | votre comité départemental |
| | National | | info@ffrandonnee.fr | association@ffrandonnee.fr | association@ffrandonnee.fr | Votre commission départementale sentiers itinéraires | association@ffrandonnee.fr | marcheaquatique@ffrandonnee.fr | marcheaquatique@ffrandonnee.fr |