



**Troisième étape du Plan de reprise  
du 22 juin au 11 juillet 2020**  
(mise à jour du 22 juin 2020)

**Activités de Marche et de randonnée  
(hors longe 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
Généralités	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 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 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.
	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	Sans attestation	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	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
Publics	Type		Tous les publics	Tous les licenciés. Non licenciés dans le cadre d'une sortie à l'essai avec son matériel personnel.	Tous les animateurs	Tous les baliseurs, collecteurs et contributeurs	Tous les dirigeants	Tous les licenciés. Non licenciés dans le cadre d'une sortie à l'essai avec son matériel personnel.	Tous les animateurs.
	Nombre		Absence de limitation	Absence de limitation	Absence de limitation	Absence de limitation	Absence de limitation	Absence de limitation	Absence de limitation
Encadrement	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 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				Autorisées	Autorisées		Autorisées	Autorisées

	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 balleur 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.
	Individuel/par foyer		Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Transports	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	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	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
itinéraire/espace de pratique		Distance du domicile	Sans limitation	Sans limitation	Sans limitation	Sans limitation	Sans limitation	Sans limitation	Sans limitation
		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.	Dans les espaces ouverts autorisés. A vérifier localement et à respecter.	Sur des sites répertoriés, homologués et labellisés FFRandonnée. 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. En accord avec la municipalité. En utilisant la plage comme un espace dynamique permettant l'accès à l'eau.
		Cotation	Risque et technicité	Eviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique.	Eviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique.	Eviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique.	Eviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique.		
			Effort	Si reprise de l'activité, débiter avec des sorties faciles puis augmenter progressivement le niveau.	Si reprise de l'activité, débiter avec des sorties faciles puis augmenter progressivement le niveau.	Si reprise de l'activité, débiter avec des sorties faciles puis augmenter progressivement le niveau.		Si reprise de l'activité, 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.

			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 de séance 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
Manifestations grand public			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	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	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	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	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	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
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		<a href="#">votre comité départemental</a>	<a href="#">votre comité départemental</a>	<a href="#">votre comité départemental</a>	Votre commission départementale sentiers itinéraires	<a href="#">votre comité départemental</a>	<a href="#">votre comité départemental</a>	<a href="#">votre comité départemental</a>
	National		<a href="mailto:info@ffrandonnee.fr">info@ffrandonnee.fr</a>	<a href="mailto:association@ffrandonnee.fr">association@ffrandonnee.fr</a>	<a href="mailto:association@ffrandonnee.fr">association@ffrandonnee.fr</a>		<a href="mailto:association@ffrandonnee.fr">association@ffrandonnee.fr</a>	<a href="mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr">marcheaquatique@ffrandonnee.fr</a>	<a href="mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr">marcheaquatique@ffrandonnee.fr</a>