


PLAN DE DÉCONFINEMENT

PRATIQUANT NON ENCADRÉ

Du 2 au 22 juin 2020

|  PRÉCAUTIONS | |
|--|---|
| Port du masque |  Conseillé avant et après la sortie Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique |
| Distanciation physique : 4m²/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 mètres sur les côté) et à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire) |
| Utilisation de gel hydroalcoolique |  Obligatoire |
| Si symptômes du COVID-19 |  Restez chez soi |
| Kit sanitaire personnel composé de : <small>1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle</small> |  Préconisé |
| Matériels liés à la pratique |  Utilisation du matériel personnel |
| Attestation |  Sans attestation |
| Durée de pratique |  Sans limitation de durée de pratique |
| Vestiaires |  Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire |
| Locaux |  Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire |
|  PUBLICS | |
| Type |  Tous les publics |
| Nombre |  10 pratiquants maximum |
|  ENCADREMENT | |
| Protocole sanitaire dans le cadre d'une potentielle contamination |  -En cas de signe 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. |
|  TRANSPORTS | |
| Transport individuel |  Conseillé |
| Transports en commun |  À éviter, avec masque ou distanciation |
| Covoiturage |  À éviter sauf pour personnes vivant sous le même toit |
|  ESPACE DE PRATIQUE | |
| Distance |  Sans limitation |

| | |
|--|--|
| <p>Législation en vigueur : Préfecture, Mairie, ONF, Parc Naturel, Parc urbain, espace maritime...</p> | <p> Dans les espaces ouverts autorisés A vérifier localement et à respecter</p> |
| <p>Cotation</p> | <p> -Éviter technicité et risques élevés -Éviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique - Si reprise de l'activité, débiter avec des sorties faciles puis augmenter progressivement le niveau</p> |
| <p>Espace de pratique</p> | <p> Favoriser les espaces et les itinéraires les moins fréquentés</p> |
| <p> CONVIVIALITÉ</p> | |
| <p>Partage de repas, pots, festivités</p> | <p> À éviter Avec masque ou distanciation</p> |
| <p>Discussions en présentiel</p> | <p> Avec distanciation et masque si possible</p> |
| <p> COMPÉTITIONS</p> | <p> interdites</p> |
| <p> MANIFESTATIONS GRAND PUBLIC</p> | <p> interdites</p> |
| <p> SÉJOURS ET VOYAGES</p> | <p> Autorisés</p> |
| <p> ACCIDENT</p> | <p> 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</p> |
| <p> VOTRE CONTACT PRIVILÉGIÉ</p> | <p><u>Votre comité départemental</u> info@ffrandonnee.fr</p> |

Suivez les recommandations de la FFrandonnée et l'évolution du plan de reprise de l'activité régulièrement mis à jour sur le site **www.ffrandonnee.fr**

PLAN DE DÉCONFINEMENT CLUBS

Du 2 au 22 juin 2020

Pratiquant encadré

**Animateur encadrant
dans un club
FFRandonnée**



PRÉCAUTIONS

Port du masque



Conseillé avant et après la sortie
Fortement déconseillé pendant l'activité,
appliquer la distanciation physique

Distanciation physique : 4m2/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 mètres sur les côtés) et à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)

Utilisation de gel hydroalcoolique



Obligatoire

Si symptômes du COVID-19



Restez chez soi
Prévenir immédiatement l'animateur
si des signes apparaissent dans
la semaine suivant
une sortie groupe



Restez chez soi
Prévenir immédiatement le
Président du club si des signes
apparaissent dans la semaine
suivant une sortie groupe

Kit sanitaire personnel composé de :
1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle



Préconisé



Obligatoire

Matériels liés à la pratique



Préconisation d'utilisation de son matériel personnel.
-Prêt matériel par le club non conseillé.
-Échange 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.
-Échange de matériel entre participants à déconseiller.

Attestation



Sans attestation

Durée de pratique



Sans limitation de durée de pratique

Vestiaires



Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire

Locaux



Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire



PUBLICS

Type



-Tous les licenciés
-Non licenciés dans le cadre d'une sortie à l'essai avec son matériel personnel.



Tous les animateurs

Nombre



10 pratiquants maximum dont encadrants (animateur, assistant)



ENCADREMENT

Inscription aux sorties



Sur inscription uniquement afin de respecter le nombre maximum de personne et 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 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

| | Pratiquant encadré | Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée |
|--|---|---|
| Conseils pédagogiques |  | Une distanciation d'au moins un mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant Les conseils pratiques ne donneront lieu à aucun contact physique |
| Sorties labellisées Rando Santé |  | Autorisées |
| Protocole sanitaire dans le cadre d'une potentielle contamination |  <p>-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.</p> |  <p>-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.</p> |
|  TRANSPORTS | | |
| Transport individuel |  | Conseillé |
| Transports en commun |  | À éviter, avec masque si utilisation |
| Covoiturage |  <p>Déconseillé</p> |  Ne pas organiser de covoiturage, donner rendez-vous sur le lieu de départ de la sortie |
|  ESPACE DE PRATIQUE | | |
| Distance |  | 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 |
| Cotation |  <p>-Eviter technicité et risques élevés -Eviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique -Si reprise de l'activité, débuter avec des sorties faciles puis augmenter progressivement le niveau</p> | |
| Espace de pratique | |  Favoriser les espaces et itinéraires les moins fréquentés |
|  CONVIVIALITÉ | | |
| Partage de repas, pots, festivités |  <p>À éviter Avec distanciation pour le pique-nique</p> |  <p>À ne pas organiser et éviter Avec distanciation pour le pique-nique</p> |
| Discussions en présentiel |  | Avec distanciation et masque si possible |
|  COMPÉTITIONS |  | interdites |

| | Pratiquant encadré | Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée |
|---|--|--|
|  MANIFESTATIONS GRAND PUBLIC |  | interdites |
|  SÉJOURS ET VOYAGES |  | Autorisés |
|  FORMATION |  <p>-Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personnes, et des règles de l'établissement</p> <p>-Conseillé en distanciel et en extérieur</p> <p>-Attention : les séquences de mise en situation d'activité physique devront s'organiser par groupe de 10 personnes, encadrant compris</p> | |
|  SEANCE DE TRAVAIL, REUNIONS ET ORGANISATION | |  <p>Privilégier la visio ou l'audioconférence pour les réunions d'animateurs pour construction notamment du calendrier de sorties du club</p> |
|  ACCIDENT |  <p>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</p> |  <p>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</p> |
|  VOTRE CONTACT PRIVILÉGIÉ | <p>Votre club</p> <p><u>Votre comité départemental</u></p> <p>info@ffrandonnee.fr</p> | <p><u>Votre comité départemental</u></p> <p>association@ffrandonnee.fr</p> |













Suivez les recommandations de la FFRandonnée et l'évolution du plan de reprise de l'activité régulièrement mis à jour sur le site www.ffrandonnee.fr

PLAN DE DÉCONFINEMENT

BALISEURS, COLLECTEURS NUMÉRIQUES, CONTRIBUTEURS PUBLICATIONS

Du 2 au 22 juin 2020
















|  PRÉCAUTIONS | |
|---|--|
| Port du masque |  Conseillé avant et après la sortie Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique |
| Distanciation physique : 4m2/pers |  -Distanciation physique obligatoire à adapter à la vitesse de progression (2 mètres entre chaque baliseur pour une marche à 4 km/h) et à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire) -Les balises seront réalisées par un seul individu (non en duo) |
| Utilisation de gel hydroalcoolique |  Obligatoire |
| Si symptômes du COVID-19 |  Restez chez soi Prévenir immédiatement le responsable de zone et le président de la CDSI, si des signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe |
| Kit sanitaire personnel composé de : 1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle |  Obligatoire |
| Matériels liés à la pratique |  -Préconisation d'utilisation de son matériel personnel -Limiter au maximum le prêt de matériel (en cas de prêt, mettre en oeuvre une désinfection avec gel hydroalcoolique, désinfectant ou savon) |
| Attestation |  Sans attestation |
| Durée de pratique |  Sans limitation de durée de pratique |
| Vestiaires |  Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire |
| Locaux |  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 |
|  PUBLICS | |
| Types |  Tous les baliseurs, collecteurs et contributeurs |
| Nombre |  10 baliseurs, collecteurs et contributeurs maximum dont encadrants (animateur, assistant) |
|  ENCADREMENT | |
| Inscription aux sorties |  Rendre les inscriptions obligatoires aux opérations pour respecter le nombre maximum de personne et pouvoir mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux |
| Animation |  Nomination d'un serre file ou d'un assistant chargé de rappeler les gestes barrières et la distanciation physique |
| Conseils pédagogiques |  Une distanciation d'au moins un mètre devra être respectée entre les 2 personnes Les conseils pratiques 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, 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 |

| | |
|---|---|
|  TRANSPORTS | |
| Transport individuel |  Conseillé |
| Transports en commun |  À éviter, avec masque si utilisation |
| Covoiturage |  <ul style="list-style-type: none"> -Ne pas organiser - Donner rendez-vous sur le lieu de départ de l'opération de balisage -Si le covoiturage est inévitable, pas plus de deux personnes par véhicule, le passager étant positionné sur le siège arrière et à l'opposé du conducteur -Chacun portera un masque |
|  ESPACE DE PRATIQUE | |
| Distance |  Sans limitation |
| Législation en vigueur : <small>Préfecture, Mairie, ONF, Parc Naturel, Parc urbain, espace maritime...</small> |  Dans les espaces ouverts autorisés A vérifier localement et à respecter |
| Cotation |  <ul style="list-style-type: none"> -Éviter technicité et risques élevés -Éviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique -SI reprise de l'activité, programmer des sorties faciles au départ puis augmenter progressivement le niveau |
| Espace de pratique |  Favoriser les espaces et les itinéraires les moins fréquentés |
|  CONVIVIALITÉ | |
| Partage de repas, pots, festivités |  A ne pas organiser et éviter Avec distanciation pour le pique-nique |
| Discussions en présentiel |  Avec distanciation et masque si possible |
|  COMPÉTITIONS |  interdites |
|  MANIFESTATIONS GRAND PUBLIC |  interdites |
|  SÉJOURS ET VOYAGES |  Autorisés |
|  FORMATION |  <ul style="list-style-type: none"> -Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personnes, et des règles de l'établissement -Conseillé en distanciel et en extérieur -Attention : les séquences de mise en situation d'activité physique devront s'organiser par groupe de 10 personnes, encadrant compris |
|  SEANCE DE TRAVAIL, REUNIONS ET ORGANISATION |  Privilégier la visio ou l'audioconférence pour les réunions de baliseurs ou entre baliseur responsable de zone |
|  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 |
|  VOTRE CONTACT PRIVILÉGIÉ | Votre commission départementale sentiers itinéraires |

PLAN DE DÉCONFINEMENT DIRIGEANTS

Du 2 au 22 juin 2020

| | Dirigeants d'un club ou d'un comité Favoriser systématiquement les échanges en distanciel | |
|---|---|--|
|  PRÉCAUTIONS | | |
| Port du masque |  | Conseillé si la distanciation physique ne peut être respectée |
| Distanciation physique : 4m2/pers |  | 4 m2/personne |
| Utilisation de gel hydroalcoolique |  | Obligatoire |
| Si symptômes du COVID-19 |  | Restez chez soi Prévenir immédiatement le Président du club si des signes apparaissent dans la semaine suivant une réunion |
| Kit sanitaire personnel composé de : 1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon et 1 sac poubelle |  | Préconisé |
| Matériels liés à la réunion |  | Préconisation d'utilisation de son matériel personnel |
| Attestation |  | Sans attestation |
| Durée de l'activité |  | Sans limitation de durée |
| Vestiaires |  | Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire. |
| Locaux |  | Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire. |
|  PUBLICS | | |
| Types |  | Tous les dirigeants |
| Nombre |  | 10 dirigeants maximum |
|  ENCADREMENT | | |
| Inscription aux réunions |  | Sur inscription préalable et tenue d'une fiche de présence pour respecter le nombre maximum de dirigeants et mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux |
| Sorties labellisées Rando Santé |  | 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 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 |
|  TRANSPORTS | | |
| Transport individuel |  | Conseillé |
| Transports en commun |  | À éviter, avec masque si utilisation |

| | Dirigeants d'un club ou d'un comité Favoriser systématiquement les échanges en distanciel | |
|---|--|--|
| Covoiturage |  | Ne pas organiser |
|  ESPACE DE PRATIQUE | | |
|  CONVIVIALITÉ |  | Sans limitation |
| Partage de repas, pots, festivités |  | A ne pas organiser et éviter |
| Discussions en présentiel |  | Avec distanciation et masque si possible |
|  SÉJOURS ET VOYAGES |  | Autorisés |
|  FORMATION |  | <p>-Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personnes, et des règles de l'établissement</p> <p>-Conseillé en distanciel et en extérieur</p> <p>-Attention : les séquences de mise en situation d'activité physique devront s'organiser par groupe de 10 personnes, encadrant compris</p> |
|  SEANCE DE TRAVAIL, REUNIONS ET ORGANISATION |  | Privilégier la visio ou l'audioconférence pour les 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 |
|  VOTRE CONTACT PRIVILÉGIÉ | | <p><u>Votre comité départemental</u></p> <p>association@ffrandonnee.fr</p> |


















Suivez les recommandations de la FFRandonnée et l'évolution du plan de reprise de l'activité régulièrement mis à jour sur le site www.ffrandonnee.fr


PLAN DE DÉCONFINEMENT

LONGE CÔTE/MARCHE AQUATIQUE

Du 2 au 22 juin 2020

| | Pratiquant encadré Pour des raisons de sécurité la fédération déconseille fortement la pratique individuelle | Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée |
|---|--|--|
| i PRÉCAUTIONS | | |
| Port du masque |  Conseillé avant et après la sortie Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique | |
| Distanciation physique 4m2/pers |  À adapter à la vitesse de progression et à la force du vent : 2 mètres entre et/ou en latéral | |
| Utilisation de gel hydroalcoolique |  Obligatoire pour utilisation avant et après la séance en cas d'absence d'eau et de savon | |
| Si symptômes du COVID-19 |  Restez chez soi Prévenir immédiatement l'animateur si des signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie groupe |  Restez chez soi Prévenir immédiatement le Président du club si des signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie groupe |
| Kit sanitaire personnel composé de : 1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle |  Préconisé pour utilisation avant et après la séance |  Obligatoire pour utilisation avant et après la séance |
| Matériels liés à la pratique |  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). -Échange 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 désinfection systématique. -Prêt de tenues interdit (combinaison, gants, cagoule, chaussons). -Échange de matériel entre participants à déconseiller. |
| Attestation |  Sans attestation | |
| Durée de pratique |  Sans limitation de durée de pratique | |
| Vestiaires |  Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire | |
| Locaux |  Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire | |
| 👤 PUBLICS | | |
| Type |  -Tous les licenciés -Non licenciés dans le cadre d'une sortie à l'essai avec son matériel personnel |  Tous les animateurs |
| Nombre |  10 pratiquants maximum dont encadrants (animateur, assistant) | |
| 😊 ENCADREMENT | | |
| Inscription aux sorties |  Sur inscription uniquement aux sorties encadrées afin de respecter le nombre maximum de personne et 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 pouvoir mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux |

| | Pratiquant encadré Pour des raisons de sécurité la fédération déconseille fortement la pratique individuelle | Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée |
|--|--|---|
| Animation |  <ul style="list-style-type: none"> -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. |  <ul style="list-style-type: none"> -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 faire sur la plage. |
| Conseils pédagogiques |  | Une distanciation d'au moins un mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant Les conseils pratiques ne donneront lieu à aucun contact physique |
| Sorties labellisées Rando Santé |  | Autorisées |
| Protocole sanitaire dans le cadre d'une potentielle contamination |  <ul style="list-style-type: none"> -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. |  <ul style="list-style-type: none"> -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 | | |
| Transport individuel |  | Conseillé |
| Transports en commun |  | À éviter, avec masque si utilisation |
| Covoiturage |  Déconseillé |  Ne pas organiser de covoiturage, donner rendez-vous sur le lieu de départ de la sortie |
|  ESPACE DE PRATIQUE | | |
| Distance |  | Sans limitation |
| Législation en vigueur : Préfecture, Mairie, ONF, Parc Naturel, Parc urbain, espace maritime... |  <ul style="list-style-type: none"> -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 |  <ul style="list-style-type: none"> -À 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 |  <p>Si reprise de l'activité, participation à des séances de niveau facile au début puis possibilité d'augmenter progressivement la difficulté</p> |  <p>Proposer à la reprise de l'activité, des séances de niveau facile puis possibilité d'augmenter progressivement la difficulté</p> |

| | Pratiquant encadré Pour des raisons de sécurité la fédération déconseille fortement la pratique individuelle | Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée |
|---|--|--|
| Espace de pratique | |  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, pots, festivités |  À éviter |  À ne pas organiser |
| Discussions en présentiel |  Avec distanciation et masque si possible | |
|  COMPÉTITIONS |  | interdites |
|  MANIFESTATIONS GRAND PUBLIC |  | interdites |
|  SÉJOURS ET VOYAGES |  | Autorisés |
|  FORMATION |  Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m ² par personne, et des règles de l'établissement Conseillées en distanciel et en extérieur Attention : les séquences de mise en situation d'activité physique devront s'organiser par groupe de 10 personnes, encadrant compris |  Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m ² par personne, et des règles de l'établissement Conseillées en distanciel et en extérieur Attention : les séquences de mise en situation d'activité physique devront s'organiser par groupe de 10 personnes, encadrant compris Pour le module sauvetage, privilégier l'utilisation de mannequin |
|  ACCIDENT |  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 ou ayant été secourus devront se laver immédiatement, désinfecter leur matériel et surveiller l'évolution de leur état de santé |
|  VOTRE CONTACT PRIVILÉGIÉ | Votre club Votre comité départemental marcheaquatique@ffrandonnee.fr | Votre comité départemental marcheaquatique@ffrandonnee.fr |

Suivez les recommandations de la FFRandonnée et l'évolution du plan de reprise de l'activité régulièrement mis à jour sur le site www.ffrandonnee.fr