



**Cinquième étape du Plan de reprise
à partir du 25 septembre 2020**
(mise à jour du 29 septembre 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

Balilage, 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

Législation en vigueur

Depuis le 23 septembre, les territoires sont répartis entre différents niveaux d'alerte, qui s'appuient sur l'appréciation du profil épidémiologique de chacun, et sont soumis à des règles sanitaires spécifiques. Il est essentiel de vérifier le classement de son territoire (pour plus d'information <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/etat-des-lieux-et-actualites/article/indicateurs-de-l-activite-epidemie>)
Veiller à respecter systématiquement les arrêtés préfectoraux et municipaux en vigueur, et n'hésitez pas à solliciter votre Direction Régionale ou Départementale Jeunesse Sports et Cohésion Sociale (liste disponible sur <http://drdjcs.gouv.fr/>)

Généralités	Gestes barrières	Port du masque	Fortement déconseillé pendant la pratique, sauf dans les zones où il est rendu obligatoire Conseillé avant et après la sortie.	Fortement déconseillé pendant la pratique, sauf dans les zones où il est rendu obligatoire Conseillé avant et après la sortie.	Fortement déconseillé pendant la pratique, sauf dans les zones où il est rendu obligatoire Conseillé avant et après la sortie.	Fortement déconseillé pendant la pratique, sauf dans les zones où il est rendu obligatoire Conseillé avant et après la sortie.	Obligatoire en milieu confiné, notamment dans les salles de réunions et dans les bureaux même si la distanciation physique est respectée.	Fortement déconseillé pendant la pratique, sauf dans les zones où il est rendu obligatoire Conseillé avant et après la sortie.	Fortement déconseillé pendant la pratique, sauf dans les zones où il est rendu obligatoire Conseillé avant et après la sortie.
		Distanciation physique	A adapter à la vitesse de progression : - 1 mètre au minimum entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h - 2 mètres au minimum pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h - 1 mètre au minimum 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 : - 1 mètre au minimum entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h - 2 mètres au minimum pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h - 1 mètre au minimum 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 : - 1 mètre au minimum entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h - 2 mètres au minimum pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h - 1 mètre au minimum 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 (1 mètre au minimum 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)	2 m ² /personne avec masque	A adapter à la vitesse de progression et à la force du vent : 2 mètres minimum entre et/ou en latéral, sauf pour la pratique en équipe	A adapter à la vitesse de progression et à la force du vent : 2 mètres minimum entre et/ou en latéral, sauf pour la pratique en équipe
	Utilisation gel hydroalcoolique	Obligatoire	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 les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le Président du club si les 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 les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le président du club si les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement l'animateur si les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le Président du club si les 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. 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	Autorisés sauf dans les zones où ils sont fermés Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Autorisés sauf dans les zones où ils sont fermés Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Autorisés sauf dans les zones où ils sont fermés Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Autorisés sauf dans les zones où ils sont fermés Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Autorisés sauf dans les zones où ils sont fermés	Autorisés sauf dans les zones où ils sont fermés Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Autorisés sauf dans les zones où ils sont fermés 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 porteront obligatoirement un masque et 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		Se conformer à la législation en vigueur sur le territoire Respecter strictement la distanciation entre pratiquants Sur la voie publique et dans les espaces publics diviser les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux	Se conformer à la législation en vigueur sur le territoire Respecter strictement la distanciation entre pratiquants Sur la voie publique et dans les espaces publics diviser les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux	Se conformer à la législation en vigueur sur le territoire Respecter strictement la distanciation entre pratiquants Sur la voie publique et dans les espaces publics diviser les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux	Se conformer à la législation en vigueur sur le territoire Respecter strictement la distanciation entre pratiquants Sur la voie publique et dans les espaces publics diviser les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux		Se conformer à la législation en vigueur sur le territoire Respecter strictement la distanciation entre pratiquants Sur la voie publique et dans les espaces publics en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux	Se conformer à la législation en vigueur sur le territoire Respecter strictement la distanciation entre pratiquants Sur la voie publique et dans les espaces publics en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux
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 longe 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 longe et exercices à plusieurs autorisés L'animateur et l'assistant rappellent les gestes barrières et participent à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique.
	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, 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 contaminations. 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 contaminations. 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 contaminations. 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 contaminations. 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 contaminations. 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 contaminations. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.

Manifestations grand public et compétitions			En respect de la législation en vigueur sur le territoire Avec respect des gestes barrières et de la distanciation	En respect de la législation en vigueur sur le territoire Avec respect des gestes barrières et de la distanciation	En respect de la législation en vigueur sur le territoire Avec respect des gestes barrières et de la distanciation sur inscription avec au moins un moyen de contact. positionner les points de rencontre en extérieur ou, au moins, dans un espace où l'air est renouvelé port du masque obligatoire, avant le départ et dès que l'activité est terminée et pour tous les bénévoles qui ne pratiquent pas Eviter d'exposer les bénévoles de plus de 65 ans au contact direct des pratiquants (inscriptions, collations, ravitaillement) pour les ravitaillement, gants et visières sont inutiles. Mettre à disposition de la solution hydro-alcoolique, du produit désinfectant aux normes pour les surfaces et des grandes pinces en bois ou en métal, faciles à désinfecter régulièrement et qui permettront de ne pas multiplier les contacts avec le public lors des distributions de collations solides.			En respect de la législation en vigueur sur le territoire Avec respect des gestes barrières et de la distanciation	En respect de la législation en vigueur sur le territoire Avec respect des gestes barrières et de la distanciation positionner les points de rencontre en extérieur ou, au moins, dans un espace où l'air est renouvelé port du masque obligatoire, avant le départ et dès que l'activité est terminée et pour tous les bénévoles qui ne pratiquent pas Eviter d'exposer les bénévoles de plus de 65 ans au contact direct des pratiquants (inscriptions, collations, ravitaillement) pour les ravitaillement, gants et visières sont inutiles. Mettre à disposition de la solution hydro-alcoolique, du produit désinfectant aux normes pour les surfaces et des grandes pinces en bois ou en métal, faciles à désinfecter régulièrement et qui permettront de ne pas multiplier les contacts avec le public lors des distributions de collations solides.
Séjours et voyages			Autorisés	Autorisés	Autorisés			Autorisés	Autorisés
Formation				Possible en salle avec plus de 10 personnes si port du masque, respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement, lavage régulier des mains (toutes les 2 heures au moins) avec du savon ou du gel hydroalcoolique. 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 port du masque, respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement, lavage régulier des mains (toutes les 2 heures au moins) avec du savon ou du gel hydroalcoolique. 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 port du masque, respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement, lavage régulier des mains (toutes les 2 heures au moins) avec du savon ou du gel hydroalcoolique. 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 port du masque, respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement, lavage régulier des mains (toutes les 2 heures au moins) avec du savon ou du gel hydroalcoolique. 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 port du masque, respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement, lavage régulier des mains (toutes les 2 heures au moins) avec du savon ou du gel hydroalcoolique. 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 port du masque, respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement, lavage régulier des mains (toutes les 2 heures au moins) avec du savon ou du gel hydroalcoolique. 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 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