



ACTIVITÉ SPORTIVE

RANDONNÉE PÉDESTRE

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Avertissement : toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- A partir du 11 mai : Pratique individuelle encadrée ou non des activités de marche et randonnée (hors longue côte) dans la limite de 10 personnes maximum encadrement compris en privilégiant les sentiers balisés et peu fréquentés

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous les licenciés fédéraux
- Tous les publics sauf public à risque de forme grave de Covid-19

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Randonnée pédestre
- Raquette à neige
- Marche nordique
- Balisage
- **INTERDICTION :** pratique longue côte et marche aquatique

**LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE
(formes d'activités et/ou cadre de pratique) :**

Kit sanitaire personnel spécial Covid-19 fortement préconisé, constitué de : 2 masques, 1 flacon de gel hydro-alcoolique, lingettes désinfectantes, 1 morceau de savon, 1 sac poubelle.

Pratique individuelle :

- Matériel strictement personnel
- 10 personnes maximum (encadrement compris)
- Au plus proche du domicile et à moins de 100 kilomètres
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain...)
- Chemin balisé fortement conseillé

RANDONNÉE PÉDESTRE

*Liberté**Égalité**Fraternité*

Co-voiturage à éviter

- Privilégier des sorties faciles lors de la reprise et éviter ensuite les indices effort/technicité/risques élevés (cf : système de cotation FFRandomnée)
- Respecter une distanciation physique de 2 mètres minimum entre les pratiquants de randonnée pédestre, randonnée raquette (rythme classique de 4 km/h)
- Respecter une distanciation physique de 5 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
- Respecter 1,5 mètre minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs

Pratique en club :

- Fortement conseillée pour bénéficier des conseils d'encadrants diplômés, éviter les accidents
- Matériel strictement personnel
- Tous les licenciés FFRandomnée
- 10 personnes maximum dont encadrants (animateur, assistant)
- Au plus proche du domicile et à moins de 100 kilomètres
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain...)
- Co-voiturage à éviter
- Sur inscription préalable
- Sans utilisation de vestiaires avant et après la pratique
- Faire respecter les règles de distanciation sociale
 - 2 mètres minimum entre chaque pratiquant de randonnée pédestre, randonnée raquette (rythme classique 4 km/h)
 - 5 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
 - 1,5 mètres minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : www.ffrandonnee.fr