



MINISTÈRE DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

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 :

- Pratique individuelle encadrée ou non des activités de marche et randonnée dans la limite de 10 personnes maximum encadrement compris en privilégiant les sentiers balisés et peu fréquentés
- Pratique du long côto

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous les licenciés fédéraux
- Tous les pratiquants

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Randonnée pédestre
- Raquette à neige
- Marche nordique
- Balisage
- Longe côto 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 : 1 masque, 1 flacon de gel hydro-alcoolique, lingettes désinfectantes, 1 morceau de savon, 1 sac poubelle.

ACTIVITÉ SPORTIVE

RANDONNÉE PÉDESTRE

Pratique individuelle :

- Matériel strictement personnel
- 10 personnes maximum (encadrement compris)
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel...)
- Chemin balisé fortement conseillé
- 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 FFRandonnée)
- Respecter une distanciation physique de 2 mètres minimum entre les pratiquants de randonnée pédestre, randonnée raquette et de longue côte-marche aquatique (rythme classique de 4 km/h)
- Respecter une distanciation physique de 2 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
- Respecter 2 mètres 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 FFRandonnée
- 10 personnes maximum dont encadrants (animateur, assistant)
- Au plus proche du domicile, dans son département ou à moins de 100 kilomètres
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain, accès plage...)
- 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 (distance pouvant être portée jusqu'à 5 mètres le cas échéant), entre chaque pratiquant de randonnée pédestre, randonnée raquette et longue côte-marche aquatique (rythme classique 4 km/h), de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
 - 2 mètres minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs (2 m pour le longue côte-marche aquatique)

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