



## Balade de proximité / Randonnée pédestre / Randonnée en montagne



**Avertissement** : L'activité présentée dans cette fiche doit se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la fiche générale « Recommandations fédérales » figurant en introduction de ce guide.

Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive, absolument nécessaire.



### Demandes aux pratiquants

- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable),
- Éviter tous contacts physiques et crachat,
- Sur les sites de départ/ arrivée et les zones de stationnement, il faut veiller à la distanciation sociale et le port du masque est obligatoire.
- Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- Respecter les distances de 2 m entre les personnes (distance à augmenter en fonction de du terrain et la vitesse de progression),
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- Il est impératif de ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

### Matériel obligatoire à fournir par les participants

- Masque,
- Gel hydro-alcoolique,
- Serviette personnelle, bandeau éponge,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

### Recommandations de la Fédération Française de Randonnée

- Privilégier des sorties faciles lors de la reprise et éviter ensuite les indices effort / technicité / risques élevés (cf. : système de cotation FFRandonnée).

### Recommandations fédérales

- Pas de prêt de matériel,
- Définir la taille des groupes en fonction de la nature de la randonnée et de la capacité à faire respecter les règles barrières. Pour les groupes importants, prévoir de les répartir en sous-groupes,
- Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort,
- Durant les montées, être vigilant sur les distances de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours,
- De même, en cas de regroupement pour les pauses (durant l'effort ou lors des collations), veiller à respecter les distances d'au-moins 1 m entre les individus,
- Ne pas partager les outils pour l'orientation.
- Les randonnées pédestres ne sont pas limitées en durée. Il est possible de se rendre en refuges, gîtes et centres d'hébergement pour une ou plusieurs nuitées en veillant à respecter les mesures sanitaires,

- 
- Pour les itinéraires nécessitant le franchissement des frontières nationales les randonneurs devront observer les règles en vigueur.

#### Conseils de reprise

- Reprise progressive, insister encore plus sur l'échauffement qu'habituellement,
- Ne pas oublier le retour au calme après la séance,
- Penser à l'hydratation.