





# PLAN DE DÉCONFINEMENT

## RANDONNEUR INDIVIDUEL / FAMILIAL

**Du 11 mai au 1er juin**

 <b>PRÉCAUTIONS</b>	
Port du masque	 <p>Conseillé avant et après la sortie Non conseillé pendant l'activité</p>
Distanciation physique	 <p>Distanciation obligatoire à adapter : 2 mètres entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h , 5 mètres pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h</p>
Utilisation de gel hydroalcoolique	 <p>Obligatoire</p>
Si symptômes du COVID-19	 <p><b>Restez chez soi</b></p>
Kit sanitaire personnel composé de : 1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle	 <p>Préconisé</p>
Matériels liés à la pratique	 <p>Utilisation du matériel personnel</p>
Attestation	 <p>Sans attestation</p>
Durée de pratique	 <p>Sans limitation de durée de pratique</p>
Vestiaires	 <p>Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire</p>
Locaux	 <p>Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire</p>
 <b>PUBLICS</b>	
Tous les licenciés	 <p>-10 personnes maximum -5 personnes maximum pour les personnes à risque</p>
 <b>TRANSPORTS</b>	
Transport individuel	 <p>Conseillé</p>
Transports en commun	 <p>À éviter, avec masque si utilisation</p>
Covoiturage	 <p>À éviter sauf pour personnes vivant sous le même toit</p>
 <b>ESPACE DE PRATIQUE</b>	
Lieu de pratique	 <p>Au plus proche du domicile et à moins de 100 km</p>
Legislation en vigueur	 <p>Dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire de chaque territoire (zone rouge ou verte) A vérifier localement et à respecter</p>
Cotation	 <p>-Éviter technicité et risques élevés -Éviter toute sortie nécessitant une sécurisation par contact physique -Reprise de l'activité, donc programmer des sorties faciles au départ puis augmenter progressivement</p>
Espace de pratique	 <p>Favoriser les espaces et les itinéraires les moins fréquentés</p>



## CONVIVIALITÉ

Partage de repas, pots, festivités



À 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



Pas conseillé



## ACCIDENT



Porter un masque et se désinfecter les  
mains avant de porter secours,  
sauf urgence



## VOTRE CONTACT PRIVILÉGIÉ

Votre comité départemental

[info@ffrandonnee.fr](mailto:info@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](http://www.ffrandonnee.fr)