













# PLAN DE DÉCONFINEMENT

## RANDONNEUR INDIVIDUEL / FAMILIAL

**Du 11 mai au 1er juin**

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

 <b>CONVIVIALITÉ</b>	
<b>Partage de repas, pots, festivités</b>	 <b>À éviter</b> Avec distanciation pour le pique-nique
<b>Discussions en présentiel</b>	 Avec distanciation et masque si possible
 <b>COMPÉTITIONS</b>	 interdites
 <b>MANIFESTATIONS GRAND PUBLIC</b>	 interdites
 <b>SÉJOURS ET VOYAGES</b>	 Pas conseillé
 <b>ACCIDENT</b>	 Porter un masque et se désinfecter les mains avant de porter secours, sauf urgence
 <b>VOTRE CONTACT PRIVILÉGIÉ</b>	<p align="center"><b><u>Votre comité départemental</u></b></p> <p align="center"><a href="mailto:info@ffrandonnee.fr">info@ffrandonnee.fr</a></p>

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)