

PRIVILÉGIER LES SITES À PROXIMITÉ ACCESSIBLES EN MOBILITÉ DOUCE, INDIVIDUELLE ET NON MOTORISÉE.

Suivre les directives gouvernementales en matière de transports lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.



Choisir des SITES DE FAIBLE AFFLUENCE.



Plus que jamais, les pratiquants sont incités à S'ENGAGER DANS DES ITINÉRAIRES EN DEÇA DE LEUR NIVEAU ET À AUGMENTER LEUR MARGE DE SÉCURITÉ.

RECOMMANDATIONS MONTAGNE

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 11 mai 2020



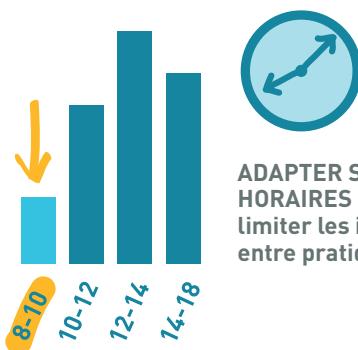
REPRISE PROGRESSIVE ET RAISONNABLE des activités physiques à la journée, tant que les campings, gîtes et refuges sont fermés au public.



C'EST CHACUN LE SIEN



PRIVILÉGIER LE MATÉRIEL INDIVIDUEL que ce soit pour les collations, hydratation et le matériel technique.



ADAPTER SES HORAIRES afin de limiter les interactions entre pratiquants.

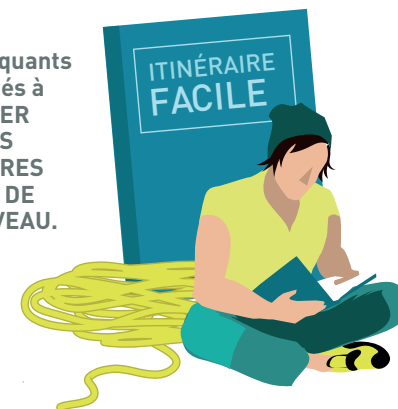


Plus que jamais, NE LAISSER AUCUN DÉCHET SUR LES SITES DE PRATIQUE.



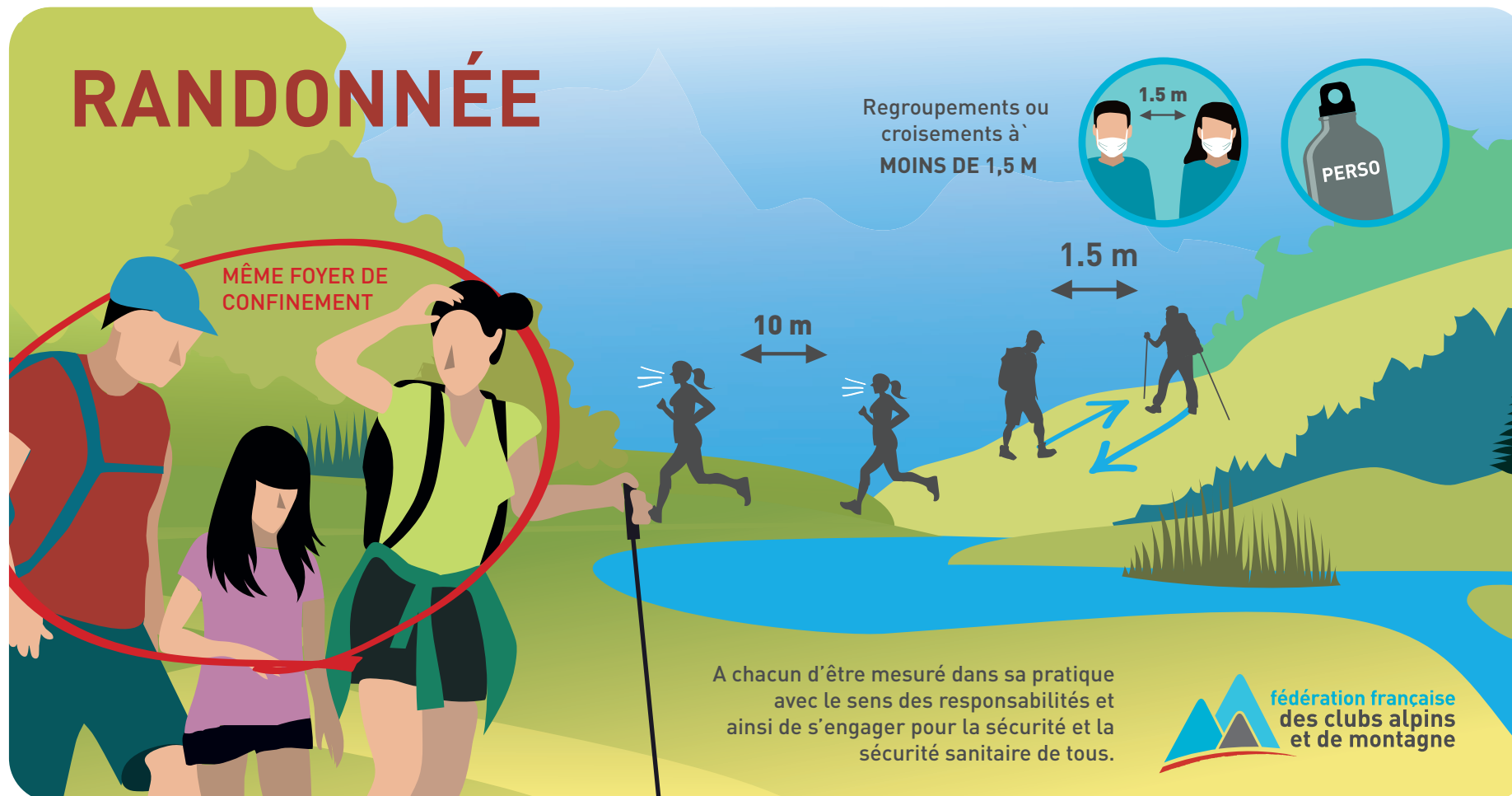
PAS DE PRATIQUE SPORTIVE SI ON EST MALADE et/ou si on présente des signes liés au covid-19

Les pratiquants sont incités à S'ENGAGER DANS DES ITINÉRAIRES EN DEÇA DE LEUR NIVEAU.



COMPLÉTER LA TROUSSE DE PREMIER SECOURS AVEC UN "KIT COVID 19" (masques, gel ou savon, gants jetables).

RANDONNÉE



ÉVITER LES ARRÊTS PROLONGÉS SUR LES POINTS CARACTÉRISTIQUES (SOMMET, COL).

LES CROISEMENTS ENTRE PRATIQUANTS DOIVENT SE FAIRE DANS LE RESPECT DES RÈGLES DE DISTANCIATION (1,5 MÈTRE D'ÉCART).

MÉFIEZ-VOUS DES PARTIES DE CHEMIN QUI SONT ENNEIGÉES.

LA PRIORITÉ EST DONNÉE AUX PERSONNES QUI MONTENT.

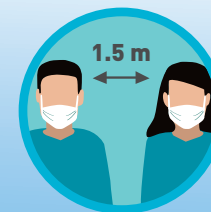
LA DISTANCE ENTRE DEUX COUREURS DOIT ÊTRE DE 10 M.

FAIRE RESPECTER LES RÈGLES DE DISTANCIATION SOCIALE : 1,5 MÈTRES MINIMUM ENTRE CHAQUE MARCHEUR, SAUF AU SEIN DE LA CELLULE DE CONFINEMENT.

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 11 mai 2020

SKI DE RANDONNÉE

SE RENSEIGNER SUR LES CONDITIONS MONTAGNE EN CONSULTANT LES INFORMATIONS DISPONIBLES (MÉTÉO, DATA-AVALANCHES/SNGM/ADA).



SITUATIONS PARTICULIÈRES
(parade d'urgence, blessure, contrôle DVA...)
À MOINS DE 1,5 M



A chacun d'être mesuré dans sa pratique avec le sens des responsabilités et ainsi de s'engager pour la sécurité et la sécurité sanitaire de tous.



AUGMENTER LES DISTANCES ENTRE LES PARTICIPANTS A LA MONTEE (CINQ MÈTRES EN MOUVEMENT).

10 MÈTRES D'ESPACEMENT ENTRE LES PARTICIPANTS À LA DESCENTE, PAS DE REGROUPEMENT PROLONGÉ AUX COLS OU SOMMETS.

ÉVITER LES REGROUPEMENTS (NOTAMMENT AU SOMMET ET DURANT LES PAUSES).

QUAND LES REGROUPEMENTS NE PEUVENT ÊTRE ÉVITÉS, RESPECTER UNE DISTANCE D'UN MÈTRE ENTRE LES PRATIQUANTS ET PORTER UN MASQUE.

PRIVILÉGIER LES ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIELS PERSONNELS.

EN CAS D'UTILISATION DE LA CORDE, SE REPORTER AUX RECOMMANDATIONS "ALPINISME".

CHAQUE PRATIQUANT EST INVITÉ À SE MUNIR D'UN MASQUE QUI POURRA ÊTRE PORTÉ LORS DE REGROUPEMENTS OU CROISEMENTS INÉVITABLES.

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 11 mai 2020

ESCALADE

VOIES 1 LONGUEUR



SITUATIONS
PARTICULIÈRES
(parade d'urgence,
blessure, ...)
À MOINS DE 1,5 M

ENTRE
CHAQUE VOIE

A chacun d'être mesuré dans
sa pratique avec le sens des
responsabilités et ainsi de
s'engager pour la sécurité et
la sécurité sanitaire de tous.



PRIVILÉGIER LA MAGNÉSIE
LIQUIDE CONTENANT DE
L'ALCOOL.

ENTRE CHAQUE VOIE, SE NETTOYER
LES MAINS À L'EAU ET AU SAVON BIO
DÉGRADABLE QUAND CELA EST POSSIBLE,
SINON AU GEL HYDRO-ALCOOLIQUE.

L'UTILISATION D'UN MASQUE POUR LES
PHASES DE REGROUPEMENT ÉVENTUELLES
EST RECOMMANDÉE.

CHAQUE PRATIQUANT DEVRA UTILISER
UNIQUEMENT SON MATÉRIEL PERSONNEL
(BAUDRIERS, DÉGAINES, SYSTÈME
D'ASSURAGE).

Fiche correspondant au guide sanitaire
du ministère des sports du 11 mai 2020