

Le 06 mai 2020,

## COVID 19 – Activités de montagne sortie de confinement

Ski de randonnée

Randonnée en montagne

Escalade en milieu naturel

Alpinisme

Via ferrata

Canyonisme

### Recommandations de pratique

En coordination étroite et en corrélation avec les propositions transmises par la Fédération française de la montagne et de l'escalade, les signataires de ces propositions sont favorables, dès la sortie du confinement, à une reprise des activités sportives en montagne, de façon progressive, responsable et dans le respect des mesures sanitaires et sécuritaires.

L'objectif est de proposer des repères à tous les pratiquants afin qu'ils adoptent des comportements responsables pour limiter la propagation du virus.

Ces recommandations de pratique pour les activités de montagne sont liées à la **sortie de confinement dû à l'épidémie de COVID-19**.

Elles doivent être lues et comprises en adéquation avec les mesures gouvernementales plus générales et avec les recommandations de pratique classiques.

Elles sont temporaires et amenées à évoluer en fonction, notamment :

- de l'évolution de la situation sanitaire ;
- des retours d'expérience individuels de tous.

### Les enjeux

- Limiter la transmission du virus.
- Limiter l'encombrement des services de secours, d'urgence et de réanimation.
- Améliorer la santé physique et psychologique de la population à la suite de la sédentarité due au confinement.
- Favoriser le redémarrage économique.

## **Les recommandations de base (source : ministère de la Santé)**

Les gestes barrière recommandés actuellement :

- Se laver les mains très régulièrement ;
- Se distancier d'au moins un mètre de chaque autre personne autour de soi ;
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir ;
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter ;
- Éviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts.

## **Les recommandations spécifiques aux activités de montagne**

- Reprise progressive et raisonnable des activités physiques, de préférence à la journée tant que les campings, gîtes et refuges sont fermés au public.
- Plus que jamais, les pratiquants sont incités à s'engager dans des itinéraires de leur niveau et à augmenter leur marge de sécurité.
- Choisir des sites de faible affluence, éviter ceux qui sont sur-fréquentés. Ne pas hésiter à en changer si le site choisi ne permet pas de respecter la distanciation minimum entre les pratiquants.
- Adapter ses horaires afin de limiter les interactions entre pratiquants.
- Privilégier les sites de proximité accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les directives gouvernementales en matière de transports lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Privilégier le matériel individuel. Éviter l'échange de matériel entre pratiquants.
- Compléter la trousse de premier secours avec un « kit Covid 19 » (gel ou savon, masques).
- Plus que jamais, ne laisser aucun déchet sur les sites de pratique.

# **SKI DE RANDONNÉE RANDONNÉE EN MONTAGNE**

## **Pratique individuelle**

- **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**.
- Augmenter les **distances** entre les participants (cinq mètres minimum) en cas de sortie d'entraînement intense avec forte ventilation.
- Dans le cas des sorties avec **nuits en montagne** :
  - Les nuitées en refuge non gardé sont fortement déconseillées pour raisons sanitaires ;
  - Pour les nuitées en refuge gardé, se référer aux préconisations des gestionnaires ;
  - Les nuitées en bivouac dans le respect des réglementations en vigueur restent possibles en respectant les gestes barrières essentiels (distanciation, lavage des mains...).
- Chaque pratiquant est invité à se munir d'un **masque** qui pourra être porté lors de regroupements ou croisements inévitables.

- Privilégier les **équipements et matériels** personnels.

- En cas d'utilisation de la **corde**, se reporter aux recommandations « alpinisme » et « escalade en voies de plusieurs longueurs ».

## ESCALADE

### Pratique individuelle

#### Bloc

- Privilégier la **magnésie liquide** contenant de l'alcool moins volatile que la magnésie en poudre.
- L'utilisation d'un **masque** lors des phases de parade est recommandée.
- Privilégier une utilisation individuelle des **crash-pads**.
- Recouvrir le crash-pad d'une protection (type serviette) individuelle si les crash-pads sont utilisés par plusieurs grimpeurs.
- Utiliser son **sac à magnésie** et ses ustensiles de nettoyage (brosses...) de manière strictement individuelle.
- **Se nettoyer les mains** à l'eau et au savon bio dégradable quand cela est possible, sinon au gel hydro-alcoolique, entre chaque essai dans les blocs.
- Nettoyer régulièrement son matériel individuel (crash-pads, sac à magnésie, brosses, chaussons).

#### Voies d'une longueur

- Privilégier la **magnésie liquide** contenant de l'alcool moins volatile que la magnésie en poudre.
- L'utilisation d'un **masque** lors des phases de regroupement éventuel est recommandée.
- L'utilisation de **gants** lors des phases d'assurance est recommandée.
- Utiliser ses **équipements de protection individuel** (EPI) personnels (corde, baudrier, dégaines...).
- Utiliser son **sac à magnésie** et ses ustensiles de nettoyage (brosses...) de manière strictement individuelle.
- Entre chaque voie, **se nettoyer les mains à l'eau** et au savon bio dégradable quand cela est possible, sinon au gel hydro-alcoolique.

**Attention : non autorisé pour le moment**

#### Voies de plusieurs longueurs

- Privilégier les **cordées de deux** (plutôt que trois).
- Choisir une voie où il n'y a **pas d'autres cordées engagées**. Si c'est le cas, garder un espacement d'une longueur minimum entre les cordées (de façon à ce que les membres de cordées différentes ne se retrouvent jamais ensemble au même relais).
- L'utilisation d'un **masque** lors des phases de regroupement éventuel est recommandée.
- L'utilisation de **gants** lors des phases d'assurance est recommandée.
- Utiliser ses **équipements de protection individuel** (EPI) personnels (baudrier, matériel d'assurance).
- **Se nettoyer les mains** (gel hydro-alcoolique) entre chaque longueur.
- Privilégier la **magnésie liquide** contenant de l'alcool moins volatile que la magnésie en poudre.

## ALPINISME

### Pratique individuelle

- **Adapter la taille des cordées** à l'itinéraire choisi et notamment aux possibilités d'espacement.
- **Eviter les regroupements** (notamment au sommet), dans la mesure du possible.
- Quand les regroupements ne peuvent être évités, respecter une distance d'un mètre entre les pratiquants et porter un **masque**.
- Pour les **phases d'escalade** de relais à relais, se référer aux recommandations de pratique : "*escalade en voies de plusieurs longueurs*". **Attention : non autorisé pour le moment**
- Utiliser ses **équipements de protection individuel** (EPI) personnels (boudrier, matériel d'assurage).
- **Augmenter les distances** (cinq mètres minimum) en cas de forte ventilation des pratiquants liée à l'effort ou l'altitude.
- Dans le cas des sorties avec **nuits en montagne** :
  - Les nuitées en refuge non gardé sont fortement déconseillées pour raisons sanitaires ;
  - Pour les nuitées en refuge gardé, se référer aux préconisations des gestionnaires ;
  - Les nuitées en bivouac dans le respect des réglementations en vigueur restent possibles en respectant les gestes barrières essentiels (distanciation, lavage des mains...).
- Chaque pratiquant est invité à se munir d'un **masque** qui pourra être porté lors de regroupements ou croisements inévitables.
- L'utilisation des **gants** en permanence (en dehors d'éventuels passages d'escalade techniques) est recommandée.

## VIA FERRATA

### Pratique individuelle

- Privilégier les **cordées de deux** avec une distance de cinq mètres minimum entre les pratiquants.
- **Eviter les regroupements**, dans la mesure du possible.
- Quand les regroupements ne peuvent être évités, respecter une distance d'un mètre entre les pratiquants et porter un **masque**.
- Utiliser ses **équipements de protection individuel** (EPI) personnels (boudrier, longe).
- L'utilisation des **gants** en permanence est recommandée et ceux-ci doivent être nettoyés régulièrement.

## CANYONISME

**Attention : seuls les canyons de cotation V3 maximum sont autorisés.**

- Privilégier les itinéraires aérés, « spacieux » et fluides, afin d'éviter les regroupements.
- Pratiquer en groupe restreint.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum entre les participants sur les chemins d'accès.
- Les pratiquants installent seuls leurs combinaisons, baudriers, et systèmes d'assurage.
- Se nettoyer régulièrement les mains à l'eau avec un savon bio dégradable.
- Bien respecter les distances de sécurité en cas de croisement de riverains, pêcheurs, baigneurs. Choisir un endroit approprié pour croiser un éventuel autre groupe.
- En milieu aquatique, pousser systématiquement la distanciation à 2 mètres minimum.
- Dans le cas de regroupement pour des consignes de sécurité, ou franchissement d'obstacles, le leader veillera à respecter les distances de sécurité.
- Dans le cas exceptionnel, où la distanciation ne peut être respectée, le port du masque ou visière, est recommandé.
- Privilégier des équipements de protection individuels (EPI) personnels et les effets personnels nécessaires à l'activité (bidon étanche, bouteille d'eau).
- Désinfecter soigneusement le matériel (EPI et autres) selon les recommandations des fabricants en cas de prêt ou de location.
- L'usage de gants pour l'utilisation du matériel reste conseillé.

### Signataires

Responsables des fédérations, institutions et syndicats professionnels mentionnées sur le document.

FFME ; FFCAM ; ENSA ; UCPA ; SNGM ; SNAMM ; SNAPEC