



# MINISTÈRE DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 11 MAI AU 2 JUIN 2020

### ACTIVITÉ SPORTIVE

## RANDONNÉE PÉDESTRE

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**L'accès aux plages reste par principe interdit et par conséquent la pratique du long côtes et des autres activités nautiques partant de la plage également. Le préfet dispose toutefois de la possibilité, sur proposition du maire, d'autoriser cet accès dans la mesure où les conditions de sécurité sanitaires nécessaires sont réunies.**

### RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- A partir du 11 mai : Pratique individuelle encadrée ou non des activités de marche et randonnée (hors long côtes) dans la limite de 10 personnes maximum encadrement compris en privilégiant les sentiers balisés et peu fréquentés
- Pratique du long côtes sur les seules plages d'accès autorisé par l'autorité administrative

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous les licenciés fédéraux
- Tous les pratiquants

### LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Randonnée pédestre
- Raquette à neige
- Marche nordique
- Balisage
- Long côtes et marche aquatique (sites autorisés)

### LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :

**Kit sanitaire personnel spécial Covid-19 fortement préconisé, constitué de :** 1 masque, 1 flacon de gel hydro-alcoolique, lingettes désinfectantes, 1 morceau de savon, 1 sac poubelle.

## ACTIVITÉ SPORTIVE

## RANDONNÉE PÉDESTRE

**Pratique individuelle :**

- Matériel strictement personnel
- 10 personnes maximum (encadrement compris)
- Au plus proche du domicile, dans son département ou à moins de 100 kilomètres
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain, accès plage...)
- Chemin balisé fortement conseillé
- Co-voiturage à éviter
- Privilégier des sorties faciles lors de la reprise et éviter ensuite les indices effort/technicité/risques élevés (cf : système de cotation FFRandonnée)
- Respecter une distanciation physique de 2 mètres minimum entre les pratiquants de randonnée pédestre, randonnée raquette et de longe côte-marche aquatique (rythme classique de 4 km/h)
- Respecter une distanciation physique de 5 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
- Respecter 1,5 mètre minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs

**Pratique en club :**

- Fortement conseillée pour bénéficier des conseils d'encadrants diplômés, éviter les accidents
- Matériel strictement personnel
- Tous les licenciés FFRandonnée
- 10 personnes maximum dont encadrants (animateur, assistant)
- Au plus proche du domicile, dans son département ou à moins de 100 kilomètres
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain, accès plage...)
- Co-voiturage à éviter
- Sur inscription préalable
- Sans utilisation de vestiaires avant et après la pratique
- Faire respecter les règles de distanciation sociale
  - 2 mètres minimum entre chaque pratiquant de randonnée pédestre, randonnée raquette et longe côte-marche aquatique (rythme classique 4 km/h)
  - 5 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
  - 1,5 mètres minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs (2 m pour le longe côte-marche aquatique)

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)