

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.

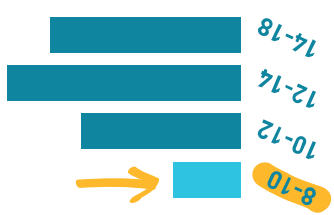
RECOMMANDATIONS MONTAGNE

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.

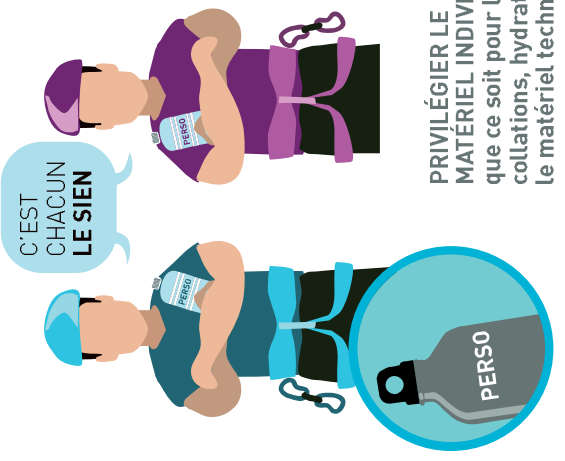


ADAPTER SES HORAIRES afin de limiter les interactions entre pratiquants.

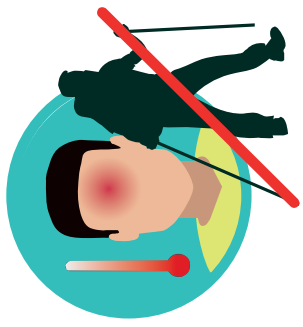


Plus que jamais, **NE LAISSER AUCUN DÉCHET SUR LES SITES DE PRATIQUE.**

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



C'EST CHACUN LE SIEN



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

MÊME FOYER DE
CONFINEMENT

Regroupements ou
croisements à
MOINS DE 1,5 M

1,5 m

1,5 m

10 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.

fédération française
des clubs alpins
et de montagne

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.