



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

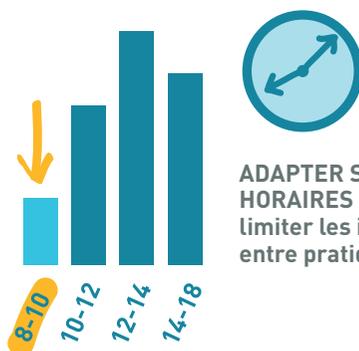


REPRISE PROGRESSIVE ET RAISONNABLE des activités physiques à la journée, tant que les campings, gîtes et refuges sont fermés au public.



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.



ADAPTER SES HORAIRES afin de limiter les interactions entre pratiquants.



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

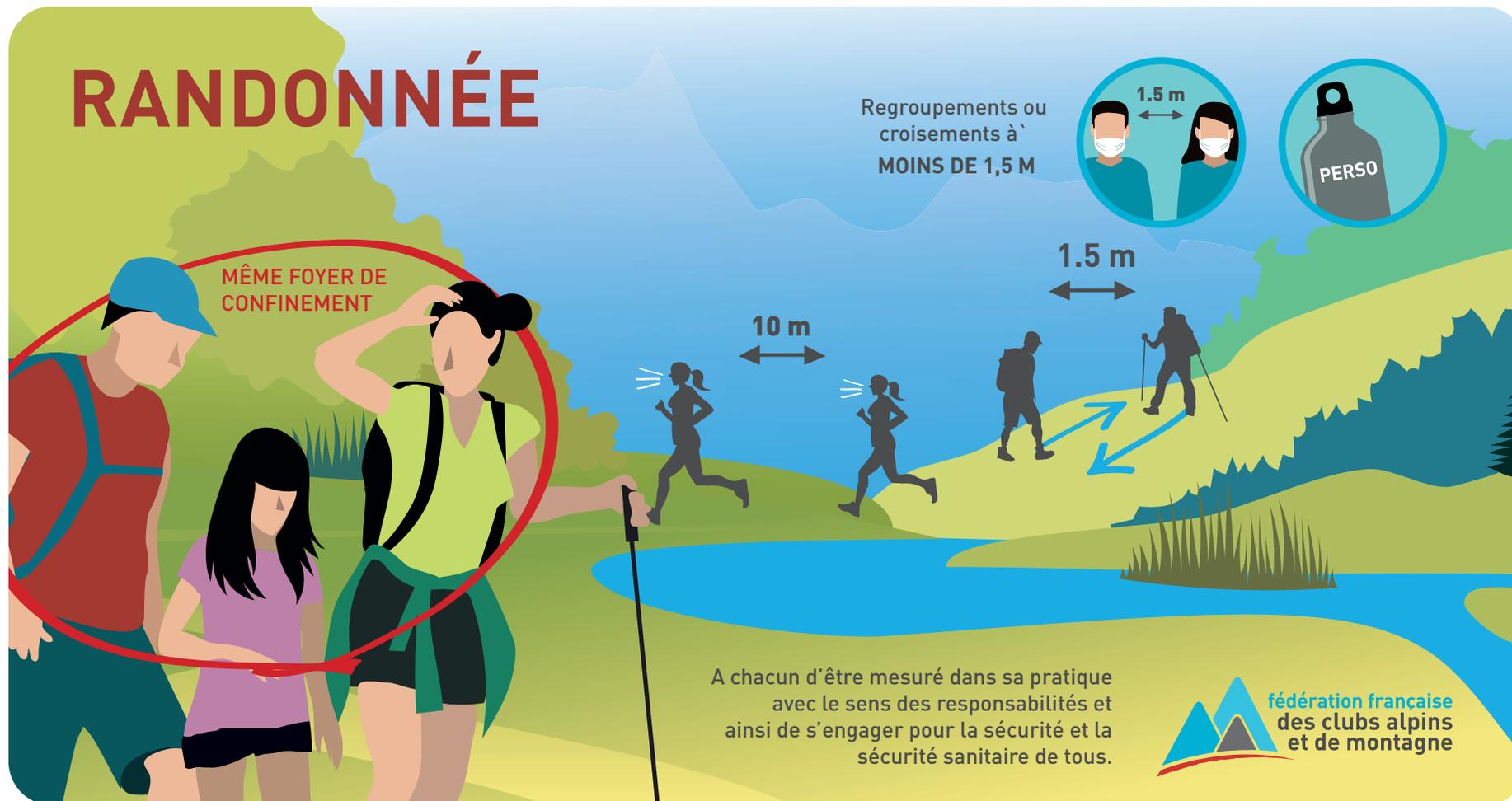


COMPLÉTER LA TROUSSE DE PREMIER SECOURS AVEC UN "KIT COVID 19" (masques, gel ou savon, gants jetables).



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

# 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

# ALPINISME



CORDÉE  
2 pers.

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.



**ADAPTER LA TAILLE DES CORDÉES** à l'itinéraire choisi et notamment aux possibilités d'espace.

**ÉVITER LES REGROUPEMENTS** (notamment au sommet), dans la mesure du possible.

**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).

**LA PRIORITÉ EST DONNÉE AUX PERSONNES QUI MONTENT.**

**UTILISER SON MATÉRIEL PERSONNEL.**

**LA PRATIQUE NÉCESSITANT DES RELAIS SUR DES VOIES D'ESCALADE COMPORTANT PLUSIEURS LONGUEURS N'EST PAS AUTORISÉE POUR LE MOMENT.**

**LES PRATIQUANTS DOIVENT GARDER LA MÊME POSITION SUR LA CORDÉE DURANT TOUTE LA SORTIE.**

**AUGMENTER LES DISTANCES** (cinq mètres, à adapter en fonction de la pente).

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