



FEDERATION FRANÇAISE DU MILIEU MONTAGNARD

Siège national : 18, rue Saint Polycarpe 69001 LYON Tél. 04 78 39 49 08

Site : www.ffmm.net Courriel : bureau@ffmm.net

Conseils de la FFMM pendant la période de déconfinement

Jusqu'au 2 juin 2020 et peut-être au-delà.

I.	Généralités.....	1
II.	Les comportements barrière.....	1
III.	Les principes généraux pour la randonnée	1
	1 - Le port du masque	2
	2 - La distanciation physique est une mesure primordiale	2
	3 - Distanciation au cours d'une randonnée	2
	4 - Distanciation dans un centre de vacances, une auberge, etc.....	2
	5 - Distanciation dans un refuge non gardé ou dans une grange.....	2
	6 - Limite de la durée de pratique	2
IV.	L'organisation des sorties	2
	1 - Inscriptions.....	2
	2 - Les équipements supplémentaires pour randonner	3
	3 - Au moment du départ et de l'arrivée au retour	3
	4 - Utilisation des matériels et des équipements	3
	5 - Le rôle de l'accompagnateur en matière de prévention pendant la sortie.....	3
V.	Distance entre lieu de résidence et lieu de pratique	3
	1 - Distance de moins de 100 km	3
	2 - Distance de + de 100 km.....	3
	3 - Cas d'un accompagnateur résidant à plus de 100 km	3
VI.	Le covoiturage	4
VII.	Protection de la nature : avertissement aux randonneurs.....	4
VIII.	Sanctions	4
IX.	Conclusion	4

I. Généralités

L'impatience bien compréhensible qu'ont les associations pour reprendre les activités ne doit pas faire oublier les fondements des mesures préconisées ou imposées pour limiter la diffusion du Corona virus (Covid-19). Les réponses aux nombreuses questions sur la pratique de la randonnée en groupe se trouvent dans la compréhension de ces mesures.

La partie n'est pas encore gagnée contre le Covid-19. Par exemple chez nos voisins, deux jours après le début du déconfinement en Allemagne, certaines régions enregistrent déjà une hausse du nombre d'infections. Dans la crainte d'une deuxième vague, certains cantons et quelques communes envisagent déjà des reconfinements locaux.

II. Les comportements barrière

- 1) Port du masque.
- 2) Distanciation physique.
- 3) Utilisation de gel hydroalcoolique.
- 4) Lavage fréquent des mains (au savon de Marseille).
- 5) Interdiction d'accès à certains espaces.

III. Les principes généraux pour la randonnée

- Dans son communiqué du 30 avril 2020, sur les recommandations du Haut Conseil de Santé Publique, la ministre des sports a annoncé que les activités sportives pouvaient se faire, au moins jusqu'au 2 juin :
 - Sans limitation de durée de pratique en extérieur.
 - Sans attestation dans une limite de distance du domicile inférieure à 100 km (à vol d'oiseau).
 - En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum (animateur compris).
 - Sans bénéficier des vestiaires qui peuvent être mis à disposition pour les activités de plein air.
 - Dans le respect d'une distanciation physique spécifique entre les personnes.

- La pratique des activités physiques et sportives peut s'effectuer dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire de chaque territoire (zone rouge ou verte).
- Lors de la reprise des randonnées programmer de préférence des sorties faciles puis augmenter progressivement la difficulté.
- Favoriser les espaces et les itinéraires les moins fréquentés.

1 - Le port du masque

Le port du masque, qu'il soit imposé ou non, est une mesure utile pour éviter une contamination par contacts de gouttelettes (toux ou éternuements, respiration sportive puissante et profonde) lors de la rencontre d'une autre personne dans la rue, dans les réunions et dans les commerces. Un masque protège celui qui le porte et les personnes qu'il côtoie. Porter un masque lorsqu'on est seul dans sa voiture ne présente aucune utilité.

2 - La distanciation physique est une mesure primordiale

Parmi les gestes barrière préconisés pour limiter la diffusion du Covid-19, la distanciation physique a pour objectif de réduire la probabilité de contacts entre les personnes porteuses d'une infection et d'autres personnes non infectées, de manière à réduire la transmission de la maladie.

La distanciation physique est l'un des comportements barrière le plus efficace lorsque l'infection peut être transmise :

- Par contacts de gouttelettes (toux ou éternuements, respiration sportive puissante et profonde).
- Par contact physique direct.
- Par contact physique indirect (par exemple en touchant une surface contaminée).

3 - Distanciation au cours d'une randonnée

Lors de son intervention du 30 avril, la ministre des sports a précisé les critères de distanciation spécifiques entre les personnes qui sont les suivants :

- Une distance de 10 mètres minimum entre deux personnes pour les activités du vélo et du jogging ;
- Une distance physique suffisante d'environ 4 m² (2 mètres entre deux participants) pour les activités en plein air type tennis, yoga, fitness par exemple.

Au cours d'une randonnée le risque de contamination par postillons et gouttelettes de transpiration dépend de l'effort accompli, donc de la vitesse de marche et de la progression en termes de dénivelé par exemple.

Pour des marcheurs évoluant à la vitesse classique de 4 km/h sur le plat ou progressant à 300 m/heure en dénivelé, l'espacement minimum doit être au minimum de 2 mètres. Au-delà de ces critères l'espacement doit être plus important, jusqu'à atteindre les 10 mètres définis par la ministre.

Mettre un masque si un rapprochement est indispensable avec un membre du groupe (qui devra également porter un masque), par exemple pour montrer un point sur la carte IGN. La distance minimale à respecter sera d'un mètre entre les deux personnes si elles ne sont pas essouffées.

Les haltes et les arrêts pique-niques sont des moments délicats de la randonnée pour la distanciation et l'hygiène. Lors des haltes le port du masque doit être demandé à chaque participant s'il y a un risque de regroupement.

4 - Distanciation dans un centre de vacances, une auberge, etc.

Les restaurants, centres de vacances, auberges étant fermés jusqu'à nouvel ordre, la question ne se pose pas actuellement. A la fin du mois de mai des directives seront données pour leur réouverture, avec sans doute des mesures temporaires de distanciation dont l'application reviendra aux responsables des établissements concernés.

5 - Distanciation dans un refuge non gardé ou dans une grange

Des mesures de distanciation physique devront être prises et surveillées avec un maximum d'occupation de 10 personnes.

6 - Limite de la durée de pratique

Dans son communiqué du 30 avril 2020, la ministre des sports a annoncé que les activités physiques et sportives pouvaient se faire sans limitation de durée de pratique en extérieur.

L'organisation de randonnées sur plusieurs jours est donc possible. Cependant, l'organisation d'une ou plusieurs nuitées doit être rigoureuse pour garantir la distanciation physique indispensable.

IV. L'organisation des sorties

1 - Inscriptions

Les inscriptions préalables aux randonnées sont fortement conseillées. Elles permettront d'éviter de se retrouver en surnombre sur le lieu du départ. Si besoin l'association pourra prévoir plusieurs groupes, en

fonction du nombre d'accompagnateurs disponibles. Organiser si possible des itinéraires différents pour les groupes avec des regroupements différents pour chaque groupe, au départ et au retour.

Lorsque plusieurs groupes emprunteront un même itinéraire, prévoir des heures de départ et de retour décalées pour éviter les regroupements de plus de 10 personnes (accompagnateur compris).

Privilégier les inscriptions par internet ou pas téléphone afin d'éviter les réunions.

2 - Les équipements supplémentaires pour randonner

a) Pour les randonneurs :

Lors de l'inscription, chaque participant doit être informé de l'obligation qui lui est faite d'apporter, en plus de son équipement habituel pour une randonnée :

- Un masque.
- Du gel hydroalcoolique.
- Des mouchoirs en papier : pour désinfecter des objets avec le gel. Cela évite les lingettes.
- Un sachet en plastique.

b) Pour l'accompagnateur :

L'accompagnateur doit prévoir, en plus de son équipement et du fond de sac habituel :

- Un masque personnel.
- Quelques masques pour dépanner des participants.
- Du gel hydroalcoolique.
- Des gants jetables.
- Quelques sachets en plastique.

3 - Au moment du départ et de l'arrivée au retour

Pour gagner en sécurité par rapport à la convivialité qui nous est chère, la règle c'est d'éviter les rapprochements, les embrassades... et de ne pas se regrouper !

4 - Utilisation des matériels et des équipements

- Chaque participant doit utiliser son matériel et ses équipements personnels.
- Déconseiller les échanges avec les autres participants :
 - De matériel.
 - De nourriture.
 - De gourde.
 - D'objets divers (stylo par exemple).
- Ne pas utiliser du matériel prêté par l'association.

5 - Le rôle de l'accompagnateur en matière de prévention pendant la sortie

L'accompagnateur doit désigner un serre-file. Accompagnateur et serre-file devront rappeler aux participants les gestes barrière, dont la distanciation physique.

Pour conseiller un participants l'accompagnateur devra respecter avec lui une distanciation d'au moins un mètre, sans donner lieu à un contact physique. Le port du masque est conseillé.

V. Distance entre lieu de résidence et lieu de pratique

1 - Distance de moins de 100 km

A partir du 11 mai, l'attestation ne sera plus demandée pour un déplacement à moins de 100 kilomètres "à vol d'oiseau" du lieu de résidence. Parcourir plus de 100 km à l'intérieur de son département de résidence restera possible sans attestation. Un simple justificatif de domicile sera suffisant : une attestation d'assurance, une facture, un chéquier, une carte nationale d'identité, etc.

2 - Distance de + de 100 km

A plus de 100 km du domicile dans un autre département, il faudra un justificatif, que ce soit en voiture ou en transports en commun. Pour contrôler l'éventuel non-respect de cette mesure, une nouvelle attestation - qui sera accessible via le site internet du ministère de l'Intérieur - va être publiée. Il faudra pouvoir justifier d'un "motif professionnel ou familial impérieux", tel qu'un décès ou l'assistance d'un parent vulnérable.

Une autre attestation sera nécessaire aux heures de pointe dans les transports en commun d'Ile-de-France.

3 - Cas d'un accompagnateur résidant à plus de 100 km

L'accompagnateur bénévole est un préposé de l'association qui est indispensable à celle-ci pour garantir la sécurité des pratiquants.

L'association qui a recours aux services d'un accompagnateur résidant à plus de 100 kilomètres du lieu de la randonnée doit lui remettre une autorisation de déplacement professionnelle circonstanciée en fonction du formulaire de l'administration.

Le nouveau formulaire n'est pas paru au 09/05/2020. Le ministre de l'intérieur a annoncé une tolérance pour les journées du 11 et du 12 mai. Dans l'attente de cette parution mieux vaut être en possession d'un ancien formulaire.

VI. Le covoiturage

Le covoiturage doit être évité sauf pour les personnes vivant sous le même toit. S'il est pratiqué avec d'autres personnes, le port de masques s'impose et la distance d'un mètre doit être respectée. Cela limitera généralement l'occupation du véhicule à 2 personnes : le conducteur à l'avant gauche et un passager à l'arrière droit.



VII. Protection de la nature : avertissement aux randonneurs

A l'approche du déconfinement, l'Office National des Forêts et la Ligue de Protection des Oiseaux mettent en garde la population contre le risque d'ébranler les animaux sauvages qui avaient retrouvé une certaine tranquillité en l'absence de l'homme.

Le confinement de millions d'humains a permis aux animaux de se réapproprier des espaces désertés par l'activité humaine.

Au sortir de cette période la faune sauvage sera plus sensible au dérangement, d'autant que c'est le moment des naissances pour les mammifères et de nidification pour les oiseaux.

L'ONF recommande aux futurs promeneurs de ne pas aller tous au même endroit, de ne pas se cantonner aux emplacements proches des parkings et des entrées forestières, et de "garder les animaux de compagnie sous contrôle.

De son côté la LPO appelle également les promeneurs déconfinés à redoubler de précautions pour éviter une hécatombe par la destruction involontaire d'animaux et de plantes sauvages qui ont investi certains espaces pendant le confinement.

La faune sauvage s'est épanouie en l'absence de l'homme. Elle a occupé de façon inédite des espaces qui lui étaient interdits. Aujourd'hui, la nature ne doit pas perdre ce qu'elle a gagné durant le confinement,

VIII. Sanctions

Toutes les infractions aux règles du déconfinement qui seront constatées, donneront lieu à une amende de 135 euros, éventuellement majorée en cas de récidive.

A noter que cette contravention pourra être relevée à l'encontre de tous les randonneurs ayant participé à l'infraction. Et que cette infraction pourra être relevée autant de fois qu'elle sera commise au cours de la randonnée.

IX. Conclusion

La santé de nos animateurs et celle des pratiquants est une priorité qui doit primer sur toute autre considération.

Nous devons tous contribuer à la réussite du déconfinement pour retrouver notre liberté dans la vie de tous les jours et dans la pratique de nos activités en montagne, cela dans les meilleures conditions possibles.

La FFMM souhaite vous retrouver très bientôt et en pleine forme sur les sentiers de notre passion.

