



**Quinzième étape du Plan de reprise
à partir du 3 mai 2021 (1er
assouplissement)
(mise à jour du 03 mai 2021)**

Activités de Marche et de randonnée (hors longe côte/marche aquatique)						Longe côte/marche aquatique		
Pratiquant auto organisé	Pratiquant encadré en club	Animateur encadrant dans un club FFRandonnée	Balisage, Collecte numérique, contributeurs publications	Dirigeants d'un club ou d'un comité Vie associative par voie dématérialisée uniquement	Pratiquant encadré dans un club Pour des raisons de sécurité, la fédération déconseille fortement la pratique individuelle.	Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée La pratique en longe est interdite		
<p>Législation en vigueur</p> <p>- Textes de référence sont à télécharger sur https://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/application-des-decisions-sanitaires-pour-le-sport-a-partir-du-3-avril</p> <p>- Consulter le décret n° 2021-31 du 15 janvier 2021 modifiant les décrets n° 2020-1262 du 16 octobre 2020 et n° 2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire</p> <p>- Consulter le décret n° 2021-123 du 5 février 2021 modifiant les décrets n° 2020-1262 du 16 octobre 2020 et n° 2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire</p> <p>- Consulter le décret n° 2021-217 du 25 février 2021 modifiant les décrets n° 2020-1262 du 16 octobre 2020 et n° 2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire</p> <p>- Consulter le décret n° 2021-296 du 19 mars 2021 modifiant le décret n° 2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire</p> <p>- Consulter le décret n° 2021-384 du 2 avril 2021 modifiant les décrets n° 2020-1262 du 16 octobre 2020 et n° 2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire</p> <p>- décret "1er assouplissement" en attente</p> <p>- le tableau des décisions sanitaires</p> <p>Veiller à repérer systématiquement les arrêtés préfectoraux et municipaux en vigueur, et n'hésitez pas à solliciter votre Direction Régionale ou Départementale en charge des Sports (liste disponible sur http://drdjcs.gouv.fr/)</p> <p>Télécharger le tableau des mesures sanitaires pour le sport</p>								
	durée de sortie	Sans limitation de durée entre 6h et 19h	Sans limitation de durée entre 6h et 19h	Sans limitation de durée entre 6h et 19h	Sans limitation de durée entre 6h et 19h	Sans limitation de durée entre 6h et 19h	Sans limitation de durée entre 6h et 19h	
	lieu de sortie	Sans limitation de distance	Sans limitation de distance	Sans limitation de distance	Sans limitation de distance	Sans limitation de distance	Sans limitation de distance	
	Nombre	- Groupe de 6 pratiquants maximum sur la voie publique (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes, stations de ski...) - sans limite de nombre dans les ERP de plein air (terrain de sport, stades...)	- Groupe de 6 pratiquants maximum (encadrants compris) sur la voie publique (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes, stations de ski...) - sans limite de nombre dans les ERP de plein air (terrain de sport, stades...)	- Groupe de 6 pratiquants maximum (encadrants compris) sur la voie publique (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes, stations de ski...) - sans limite de nombre dans les ERP de plein air (terrain de sport, stades...)	- Groupe de 6 pratiquants maximum (encadrants compris) sur la voie publique (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes, stations de ski...) - sans limite de nombre dans les ERP de plein air (terrain de sport, stades...)	- Groupe de 6 pratiquants maximum (encadrants compris) sur la voie publique (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes, stations de ski...) - sans limite de nombre dans les ERP de plein air (terrain de sport, stades...)	- Groupe de 6 pratiquants maximum (encadrants compris) sur la voie publique (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes, stations de ski...) - sans limite de nombre dans les ERP de plein air (terrain de sport, stades...)	
	Documents à avoir sur soi obligatoirement	Aucun	Aucun	Aucun	Aucun	Aucun	Aucun	
Gestes barrières	Port du masque	Fortement déconseillé pendant la pratique, Conseillé avant et après la sortie.	Fortement déconseillé pendant la pratique, Conseillé avant et après la sortie.	Fortement déconseillé pendant la pratique, Conseillé avant et après la sortie.	Fortement déconseillé pendant la pratique, Conseillé avant et après la sortie.	Obligatoire en milieu confiné, notamment dans les salles de réunions et dans les bureaux même si la distanciation physique est respectée.	Fortement déconseillé pendant la pratique, Conseillé avant et après la sortie.	Fortement déconseillé pendant la pratique, Conseillé avant et après la sortie.
	Distanciation physique	A adapter à la vitesse de progression : - 2 mètres au minimum entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)	A adapter à la vitesse de progression : - 2 mètres au minimum entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)	A adapter à la vitesse de progression : - 2 mètres au minimum entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)	A adapter à la vitesse de progression : - 2 mètres au minimum entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire) Les balises réalisées à la peinture et au pochoir seront faites par un seul individu (et non un duo)	A adapter à la vitesse de progression : - 2 mètres au minimum entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)	A adapter à la vitesse de progression et à la force du vent : 2 mètres minimum entre et/ou en latéral Pratique en longe interdite	A adapter à la vitesse de progression et à la force du vent : 2 mètres minimum entre et/ou en latéral. Pratique en longe interdite

Généralités		Utilisation gel hydroalcoolique	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire pour utilisation avant et après la séance en cas d'absence d'eau et savon	Obligatoire pour utilisation avant et après la séance en cas d'absence d'eau et savon
		Si fièvre ou autres symptômes du Covid-19	Restez chez soi	Restez chez soi. Prévenir immédiatement l'animateur si les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le Président du club si les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le responsable de zone et le Président de la CDSI si les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le président du club si les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement l'animateur si les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.	Restez chez soi. Prévenir immédiatement le Président du club si les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.
		Kit sanitaire Covid-19 personnel composé de : 1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle	Préconisé	Préconisé	Obligatoire	Obligatoire	Préconisé	Préconisé pour utilisation avant et après la séance	Obligatoire pour utilisation avant et après la séance
		Matériels liés à la pratique de l'activité	Utiliser son matériel personnel	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Echange de matériel entre participants non autorisé .	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Prêt matériel par le club à organiser avec une désinfection systématique. Echange de matériel entre participants non-autorisé.	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Limiter au maximum le prêt de matériel (en cas de prêt, mettre en œuvre une désinfection avec gel hydroalcoolique, désinfectant ou savon).		Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Prêt matériel et de tenue par le club à organiser avec une désinfection systématique. Echange de matériel entre participants non autorisé ou avec une désinfection systématique.	Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. Prêt matériel et de tenue par le club à organiser avec une désinfection systématique. Echange de matériel entre participants non autorisé ou avec une désinfection systématique.
		Vestiaires collectifs	interdits	interdits	interdits	interdits		interdits	interdits
		Usage des locaux	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire En cas de transmission immédiate des traces auprès des gestionnaires de données, les collecteurs porteront obligatoirement un masque et mettront en oeuvre les gestes barrières avant de pénétrer dans les locaux, notamment désinfection du matériel	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire
	Inscription aux sorties		Sur inscription obligatoire Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.	Sur inscription obligatoire Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.	Sur inscription obligatoire Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.		Sur inscription obligatoire Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.	Sur inscription obligatoire Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.	
	Animation		L'animateur rappelle les gestes barrières. Distanciation physique à respecter.	Nomination d'un serre file ou un assistant chargé de rappeler les gestes barrières, et de participer à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique.	Nomination d'un serre file ou un assistant chargé de rappeler les gestes barrières, et de participer à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique.		Utiliser les infrastructures mises en place pour traverser la plage et la mise à l'eau. Pratique en longe et exercices à plusieurs sans distanciation interdits	Organiser la traversée de la plage et la mise à l'eau en tenant compte des infrastructures mises en place et de la législation en vigueur. Pratique en longe et exercices à plusieurs sans distanciation interdits L'animateur et l'assistant rappellent les gestes barrières et participent à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique.	
	Conseils pédagogiques		Une distanciation d'au moins 2 mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.	Une distanciation d'au moins 2 mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.	Une distanciation d'au moins 2 mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.		Une distanciation d'au moins 2 mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.	Une distanciation d'au moins 2 mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant. Les conseils pratique ne donneront lieu à aucun contact physique.	

Encadrement		Application Tous anti covid	Téléchargement et utilisation fortement recommandées	Téléchargement et utilisation fortement recommandées	Téléchargement et utilisation fortement recommandées	Téléchargement et utilisation fortement recommandées	Téléchargement et utilisation fortement recommandées	Téléchargement et utilisation fortement recommandées	Téléchargement et utilisation fortement recommandées
	Protocole sanitaire dans le cadre d'une potentielle contamination		En cas de signes de maladie (fièvre, toux) dans les 10 jours suivants une sortie, le pratiquant doit prévenir immédiatement les autres éventuels participants à la sortie. Il devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne reprendre ses activités collectives qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 10 jours pour éviter d'autres contaminations. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	En cas de signes de maladie (fièvre, toux) dans les 10 jours suivants une sortie, le pratiquant doit prévenir immédiatement les autres éventuels participants à la sortie. Il devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne reprendre ses activités collectives qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 10 jours pour éviter d'autres contaminations. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	L'animateur doit porter à connaissance des pratiquants les gestes barrières, les consignes et conseils de pratique, le protocole sanitaire en cas de signes de maladie ou de potentielle contamination. En cas de signes de maladie (fièvre, toux) dans les 10 jours suivants une sortie encadrée, le pratiquant doit prévenir immédiatement le club (animateur ou président) qui en informera rapidement les autres participants. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne revenir aux sorties du club qu'en cas de négativité du test du premier cas (l'animateur peut l'inciter à communiquer ce résultat) ou après la période d'incubation de 10 jours pour éviter d'autres contaminations. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	En cas de signes de maladie (fièvre, toux) dans les 10 jours suivants une sortie, le baliseur doit prévenir immédiatement son référent qui en informera rapidement les autres participants à la sortie. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne reprendre son activité qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 10 jours pour éviter d'autres contaminations. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	En cas de signes de maladie (fièvre, toux) dans les 10 jours suivants une réunion en présentiel, le dirigeant doit prévenir immédiatement son référent qui en informera rapidement les autres participants à la réunion. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne reprendre son activité qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 10 jours pour éviter d'autres contaminations. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	En cas de signes de maladie (fièvre, toux) dans les 10 jours suivants une sortie encadrée, le pratiquant doit prévenir immédiatement le club (animateur ou président) qui en informera rapidement les autres participants. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne revenir aux sorties du club qu'en cas de négativité du test du premier cas ou après la période d'incubation de 10 jours pour éviter d'autres contaminations. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.	L'animateur doit porter à connaissance des pratiquants les gestes barrières, les consignes et conseils de pratique, le protocole sanitaire en cas de signes de maladie ou de potentielle contamination. En cas de signes de maladie (fièvre, toux) dans les 10 jours suivants une sortie encadrée, le pratiquant doit prévenir immédiatement le club (animateur ou président) qui en informera rapidement les autres participants. La personne malade devra consulter et se faire tester. Chacun devra s'isoler en tant que cas contact et ne revenir aux sorties du club qu'en cas de négativité du test du premier cas (l'animateur peut l'inciter à communiquer ce résultat) ou après la période d'incubation de 10 jours pour éviter d'autres contaminations. Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.
Transports	Individuel/par foyer		Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé
	En commun		Dans le strict respect des gestes barrières (port du masque obligatoire et utilisation systématique du gel hydroalcoolique avant et après la prise du transport) et dans la mesure du possible de la distanciation physique	Dans le strict respect des gestes barrières (port du masque obligatoire et utilisation systématique du gel hydroalcoolique avant et après la prise du transport) et dans la mesure du possible de la distanciation physique	Dans le strict respect des gestes barrières (port du masque obligatoire et utilisation systématique du gel hydroalcoolique avant et après la prise du transport) et dans la mesure du possible de la distanciation physique	Dans le strict respect des gestes barrières (port du masque obligatoire et utilisation systématique du gel hydroalcoolique avant et après la prise du transport) et dans la mesure du possible de la distanciation physique	Dans le strict respect des gestes barrières (port du masque obligatoire et utilisation systématique du gel hydroalcoolique avant et après la prise du transport) et dans la mesure du possible de la distanciation physique	Dans le strict respect des gestes barrières (port du masque obligatoire et utilisation systématique du gel hydroalcoolique avant et après la prise du transport) et dans la mesure du possible de la distanciation physique	Dans le strict respect des gestes barrières (port du masque obligatoire et utilisation systématique du gel hydroalcoolique avant et après la prise du transport) et dans la mesure du possible de la distanciation physique
	Co voiturage et mini-bus		Fortement déconseillé sauf pour les personnes d'un même foyer Toléré avec 2 personnes de foyers différents Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet	- Fortement déconseillé sauf pour les personnes d'un même foyer - Toléré avec 2 personnes de foyers différents - Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières —En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation - Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet	- Fortement déconseillé sauf pour les personnes d'un même foyer - Toléré avec 2 personnes de foyers différents - Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières - En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation - Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet	- Fortement déconseillé sauf pour les personnes d'un même foyer - Toléré avec 2 personnes de foyers différents - Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières - En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation - Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet	- Fortement déconseillé sauf pour les personnes d'un même foyer - Toléré avec 2 personnes de foyers différents - Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières - En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation - Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet	- Fortement déconseillé sauf pour les personnes d'un même foyer - Toléré avec 2 personnes de foyers différents - Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières - En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation - Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet	- Fortement déconseillé sauf pour les personnes d'un même foyer - Toléré avec 2 personnes de foyers différents - Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières - En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation - Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet
lieu de pratique	Législation en vigueur	Préfecture, Mairie, ONF, Parc Naturel, Parc urbain, espace maritime...	Dans les espaces ouverts autorisés. Dans le respect des règles, notamment concernant le port du masque et la taille des groupes. A vérifier localement et à respecter obligatoirement.	- Dans les espaces ouverts autorisés. - Dans le respect des règles, notamment concernant le port du masque et la taille des groupes. - A vérifier localement et à respecter obligatoirement.	- Dans les espaces ouverts autorisés. - Dans le respect des règles, notamment concernant le port du masque et la taille des groupes. - A vérifier localement et à respecter obligatoirement.	- Dans les espaces ouverts autorisés. - Dans le respect des règles, notamment concernant le port du masque et la taille des groupes. - A vérifier localement et à respecter obligatoirement.	- Dans les espaces ouverts autorisés. - Dans le respect des règles, notamment concernant le port du masque et la taille des groupes. - A vérifier localement et à respecter obligatoirement.	- Sur des sites répertoriés, homologués et labellisés FFRandonnée. - En accord avec la municipalité. - Dans le respect des règles, notamment concernant le port du masque.	- A organiser sur des sites répertoriés, homologués et labellisés FFRandonnée. - En accord avec la municipalité. - Dans le respect des règles, notamment concernant le port du masque.
	Espace de pratique		Favoriser les espaces et itinéraires les moins fréquentés.	Favoriser les espaces et itinéraires les moins fréquentés.	Favoriser les espaces et itinéraires les moins fréquentés.	Favoriser les espaces et itinéraires les moins fréquentés.		Favoriser les espaces les moins fréquentés.	Favoriser les espaces et itinéraires les moins fréquentés et adapter l'horaire des séances à la fréquentation pour limiter les contacts avec les autres pratiquants de sports aquatiques et nautiques

Convivialité	Partage de repas, pot, festivités...		A éviter Avec masque ou distanciation	A éviter Avec distanciation pour le pique-nique	A ne pas organiser et éviter Avec distanciation pour le pique-nique	A ne pas organiser et éviter Avec distanciation pour le pique-nique	A ne pas organiser et éviter	A éviter	A ne pas organiser
	Dicussions en présentiel		Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible	Avec distanciation et masque si possible
Manifestations grand public et compétitions			Interdites	Interdites	Interdites	Interdites		Interdites	Interdites
Séjours et voyages			Autorisé dans le respect des règles gouvernementales en vigueur	Autorisé dans le respect des règles gouvernementales en vigueur	Autorisé dans le respect des règles gouvernementales en vigueur		Autorisé dans le respect des règles gouvernementales en vigueur	Autorisé dans le respect des règles gouvernementales en vigueur	Autorisé dans le respect des règles gouvernementales en vigueur
Formation			Possibilité de reprendre les formations en présentiel, uniquement en extérieur.	Possibilité de reprendre les formations en présentiel, uniquement en extérieur.	Possibilité de reprendre les formations en présentiel, uniquement en extérieur.	Possibilité de reprendre les formations en présentiel, uniquement en extérieur.	Possibilité de reprendre les formations en présentiel, uniquement en extérieur.	Possibilité de reprendre les formations en présentiel, uniquement en extérieur.	Possibilité de reprendre les formations en présentiel, uniquement en extérieur.
Séance de travail, réunions, organisations....					à distance uniquement	à distance uniquement	à distance uniquement		à distance uniquement
Accident			Les personnes portant secours mettront un masque et se désinfecteront les mains si possible avant de porter secours à la victime sauf en cas d'extrême urgence	Les personnes portant secours mettront un masque et se désinfecteront les mains si possible avant de porter secours à la victime sauf en cas d'extrême urgence	Les animateurs portant secours mettront un masque et se désinfecteront les mains si possible avant de porter secours à la victime sauf en cas d'extrême urgence	Les personnes portant secours mettront un masque et se désinfecteront les mains si possible avant de porter secours à la victime sauf en cas d'extrême urgence		Les pratiquants portant secours ou ayant été secourus devront se laver immédiatement, désinfecter leur matériel et surveiller l'évolution de leur état de santé	Les animateurs portant secours devront se laver immédiatement, désinfecter leur matériel et surveiller l'évolution de leur état de santé
Vos contacts privilégiés	Local		votre comité départemental	votre comité départemental	votre comité départemental	Votre commission départementale sentiers itinéraires	votre comité départemental	votre comité départemental	votre comité départemental
	National		info@ffrandonnee.fr	association@ffrandonnee.fr	association@ffrandonnee.fr		association@ffrandonnee.fr	marcheaquatique@ffrandonnee.fr	marcheaquatique@ffrandonnee.fr