

















PLAN DE DÉCONFINEMENT

LONGE CÔTE/MARCHE AQUATIQUE

Du 22 juin au 11 juillet 2020

	Pratiquant encadré Pour des raisons de sécurité la fédération déconseille fortement la pratique individuelle	Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée
i PRÉCAUTIONS		
Port du masque	 Conseillé avant et après la sortie Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique	
Distanciation physique 4m2/pers	 À adapter à la vitesse de progression et à la force du vent : 2 mètres entre et/ou en latéral	
Utilisation de gel hydroalcoolique	 Obligatoire pour utilisation avant et après la séance en cas d'absence d'eau et de savon	
Si symptômes du COVID-19	 Restez chez soi Prévenir immédiatement l'animateur si des signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie groupe	 Restez chez soi Prévenir immédiatement le Président du club si des signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie groupe
Kit sanitaire personnel composé de : 1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle	 Préconisé pour utilisation avant et après la séance	 Obligatoire pour utilisation avant et après la séance
Matériels liés à la pratique	 Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. -Prêt matériel (Ustensile de Propulsion) par le club non conseillé. -Prêt de tenues par le club interdit (combinaison, gants, cagoule, chaussons). -Échange de matériel entre participants non conseillé ou avec une désinfection systématique.	 Préconisation d'utilisation de son matériel personnel. -Prêt matériel par le club à ne pas organiser ou avec désinfection systématique. -Prêt de tenues interdit (combinaison, gants, cagoule, chaussons). -Échange de matériel entre participants à déconseiller.
Attestation	 Sans attestation	
Durée de pratique	 Sans limitation de durée de pratique	
Vestiaires	 Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	
Locaux	 Se conformer aux conditions d'utilisation demandées par le gestionnaire	
👤 PUBLICS		
Type	 -Tous les licenciés -Non licenciés dans le cadre d'une sortie à l'essai avec son matériel personnel	 Tous les animateurs
Nombre	 Absence de limitation	
😊 ENCADREMENT		
Inscription aux sorties	 Sur inscription si possible Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux	 Sur inscription si possible Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux

	Pratiquant encadré Pour des raisons de sécurité la fédération déconseille fortement la pratique individuelle	Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée
Animation	 <ul style="list-style-type: none"> -Utiliser les infrastructures mises en place pour traverser la plage et la mise à l'eau. -Pratique en longe interdite et exercices à plusieurs interdits. -Distanciation physique à respecter. 	 <ul style="list-style-type: none"> -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. -Interdiction d'organiser des exercices à plusieurs et des progressions en longe. -L'animateur et l'assistant rappellent les gestes barrières et participent à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique. -Vérifier si les échauffements et étirements, le retour au calme peuvent se faire sur la plage.
Conseils pédagogiques		Une distanciation d'au moins un mètre devra être respectée entre l'animateur et le pratiquant Les conseils pratiques ne donneront lieu à aucun contact physique
Sorties labellisées Rando Santé		Autorisées
Protocole sanitaire dans le cadre d'une potentielle contamination	 <ul style="list-style-type: none"> -En cas de signes de maladie (fièvre, toux) dans la quinzaine suivant 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 14 jours pour éviter d'autres contamination. -Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester. 	 <ul style="list-style-type: none"> -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 la quinzaine suivant 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 14 jours pour éviter d'autres contamination. -Si le premier cas est positif, il est fortement recommandé à tous de se faire tester.
 TRANSPORTS		
Transport individuel		Conseillé
Transports en commun		Dans le strict respect des gestes barrières et dans la mesure du possible de la distanciation physique
Covoiturage et mini-bus		Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières, en ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation
 ESPACE DE PRATIQUE		
Distance du domicile		Sans limitation
Législation en vigueur : Préfecture, Mairie, ONF, Parc Naturel, Parc urbain, espace maritime...	 <ul style="list-style-type: none"> -Sur des sites répertoriés, homologués et labellisés FFRandonnée -En accord avec la municipalité -En utilisant la plage comme un espace dynamique permettant l'accès à l'eau 	 <ul style="list-style-type: none"> -À organiser sur des sites répertoriés, homologués et labellisés FFRandonnée -En accord avec la municipalité -En utilisant la plage comme un espace dynamique permettant l'accès à l'eau
Cotation	 Si reprise de l'activité, participation à des séances de niveau facile au début puis possibilité d'augmenter progressivement la difficulté	 Proposer à la reprise de l'activité, des séances de niveau facile puis possibilité d'augmenter progressivement la difficulté

	Pratiquant encadré Pour des raisons de sécurité la fédération déconseille fortement la pratique individuelle	Animateur diplômé encadrant dans un club FFRandonnée
Espace de pratique		 Favoriser les sites de pratique les moins fréquentés et adapter l'horaire des séances à la fréquentation pour limiter les contacts avec autres pratiquants de sports aquatiques et nautiques
 CONVIVIALITÉ		
Partage de repas, pots, festivités	 À éviter	 À ne pas organiser
Discussions en présentiel	 Avec distanciation et masque si possible	
 COMPÉTITIONS	 interdites	
 MANIFESTATIONS GRAND PUBLIC	 Avec accord préfectoral, respect des gestes barrières et de la distanciation, et moins de 5 000 personnes	
 SÉJOURS ET VOYAGES	 Autorisés	
 FORMATION	 Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement Conseillées en distanciel et en extérieur Les séquences de mise en situation d'activité physique peuvent dorénavant s'organiser sans limitation de nombre de participant	 Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m2 par personne, et des règles de l'établissement Conseillées en distanciel et en extérieur Les séquences de mise en situation d'activité physique peuvent dorénavant s'organiser sans limitation de nombre de participant
 ACCIDENT	 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 animateur portant secours ou ayant été secourus devront se laver immédiatement, désinfecter leur matériel et surveiller l'évolution de leur état de santé
 VOTRE CONTACT PRIVILÉGIÉ	Votre club <u>Votre comité départemental</u> marcheaquatique@ffrandonnee.fr	<u>Votre comité départemental</u> marcheaquatique@ffrandonnee.fr

Suivez les recommandations de la FFRandonnée et l'évolution du plan de reprise de l'activité régulièrement mis à jour sur le site www.ffrandonnee.fr