


















PLAN DE DÉCONFINEMENT

LONGE CÔTE/MARCHE AQUATIQUE

Du 2 au 22 juin 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 |  10 pratiquants maximum dont encadrants (animateur, assistant) | |
| 😊 ENCADREMENT | | |
| Inscription aux sorties |  Sur inscription uniquement aux sorties encadrées afin de respecter le nombre maximum de personne et pouvoir mettre en place un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux |  Rendre les inscriptions obligatoires aux sorties encadrées afin de respecter le nombre maximum de personne et pouvoir mettre en place 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 |  | À éviter, avec masque si utilisation |
| Covoiturage |  Déconseillé |  Ne pas organiser de covoiturage, donner rendez-vous sur le lieu de départ de la sortie |
|  ESPACE DE PRATIQUE | | |
| Distance |  | 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 |  | interdites |
|  SÉJOURS ET VOYAGES |  | Autorisés |
|  FORMATION |  Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m ² par personne, et des règles de l'établissement Conseillées en distanciel et en extérieur Attention : les séquences de mise en situation d'activité physique devront s'organiser par groupe de 10 personnes, encadrant compris |  Possible en salle avec plus de 10 personnes si respect des gestes barrières, d'un espace minimum de 4m ² par personne, et des règles de l'établissement Conseillées en distanciel et en extérieur Attention : les séquences de mise en situation d'activité physique devront s'organiser par groupe de 10 personnes, encadrant compris Pour le module sauvetage, privilégier l'utilisation de mannequin |
|  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 Votre comité départemental marcheaquatique@ffrandonnee.fr | Votre comité départemental 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