



Conditions de pratique de la randonnée et de la marche nordique

A compter du 23 octobre 2020

Suite à la publication du décret n°2020-11262 du 16 octobre 2020 et aux consignes et recommandations de la FF Randonnée en date du 22 octobre 2020, le Conseil d'Administration de l'ARSEM a adopté les nouvelles conditions de pratique de la randonnée et de la marche nordique suivantes :

Inscription obligatoire	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Pour chaque rando</u>, inscription préalable sur un doodle pour archiver la liste des participants et assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux - <u>Pour la marche nordique</u>, enregistrement au début de chaque séance du nom des participants
Interdiction de participer aux activités	<ul style="list-style-type: none"> - <u>personnes présentant des symptômes</u> : fatigue inhabituelle, fièvre, perte du goût et de l'odorat, ... - <u>personnes diagnostiquées positives</u> au Covid-19
Port du masque	<ul style="list-style-type: none"> - obligatoire dans les zones où il est rendu obligatoire (par exemple Nancy Centre élargi) - obligatoire lors du covoiturage (voir ci-dessous) - obligatoire au point de rendez-vous et au point de départ des séances de rando ou de marche nordique (voir ci-dessous) - obligatoire lors du prêt de bâtons de marche nordique (voir ci-dessous) - déconseillé lors des séances de rando ou de marche nordique
Distanciation physique	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'embrassade, ni de serrage de main - au point de rendez vous : distance de 1 m entre participants - en rando la distance entre participants est fonction de la vitesse de déplacement : <ul style="list-style-type: none"> * 1 m pour rando (3 à 4 km/h) * 2 m pour rando à allure soutenue(5 à 6 km/h) * 2 m pour la marche nordique * 1 m entre 2 randonneurs marchant frontalement

<p>Accueil des participants et déplacement vers le point de départ des randos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - masque obligatoire au point de rendez-vous et au point de départ de la rando - <u>pour les randos</u>, sauf cas particulier, rendez vous au parking de la salle des fêtes Maringer à Essey, puis déplacement en voitures individuelles pour se rendre au point de départ de la randonnée. - Possibilité de se rendre directement au départ de la rando après appel téléphonique à l'animateur. - le covoiturage est possible exclusivement pour ceux qui le souhaitent, avec port du masque obligatoire <p>Le chauffeur volontaire définit librement le nombre de personnes transportées en sus des personnes vivant sous le même toit que lui, avec au maximum deux personnes par rangée de sièges</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>pour la marche nordique</u>, rendez vous au parking de l'Iloa à Dommartemont (point de départ de la séance) Pas de déplacement
<p>Déroulement de la séance de rando ou de marche nordique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - au point de départ de la rando ou de la marche nordique, le groupe est divisé en sous-groupes de 6 participants qui se suivront à plusieurs mètres de distance - un référent est désigné dans chacun des sous-groupes. Il s'assure que le sous-groupe ne perde pas de vue le sous-groupe précédent et ne s'en rapproche pas trop. Il veille également à la sécurité du sous-groupe lors de traversée de routes ou le long d'une route. Il dispose du numéro de téléphone de l'animateur pour pouvoir l'alerter en cas de problème.
<p>Équipement individuel dans le sac</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kit sanitaire (masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes, petit sac poubelle pour masques et lingettes usagés) * Obligatoire pour les animateurs avec gants(notamment pour porter secours) * Recommandé pour les participants - Chacun a sa bouteille d'eau : Pas de prêt de matériel
<p>Prêt de bâtons de Marche Nordique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilité pour les nouveaux de prêter les bâtons de marche nordique de l'ARSEM * port du masque lors de la remise des bâtons * désinfection des bâtons
<p>Communication des consignes aux participants</p>	<ul style="list-style-type: none"> - publication sur le site internet de l'ARSEM - diffusion à l'ensemble des adhérents par mail (ou par envoi postal pour les quelques adhérents n'ayant pas internet) - rappel des consignes notamment de distanciation par l'animateur en début de chaque rando et de chaque séance de marche nordique
<p>Si symptômes covid-19 dans la quinzaine qui suit la sortie en groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le randonneur en informe l'animateur et le président du club, qui en informera les autres participants

Le président

Jean Vinson