



Conditions de pratique de la randonnée et de la marche nordique

A compter du 04 janvier 2021

Compte-tenu de la pandémie de Covid-19 et suite à la publication du décret du 15 décembre 2020 modifiant le décret n°2020-11262 du 29 octobre 2020, à l'arrêté du préfet de Meurthe-et-Moselle du 2 janvier 2021, et aux consignes et recommandations de la FFRandonnée (11ème étape du plan de reprise), les nouvelles conditions de pratique de la randonnée et de la marche nordique au sein de l'ARSEM sont actuellement les suivantes :

Inscription obligatoire	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Pour chaque rando</u>, inscription préalable sur un doodle(ou framadata) 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
Couvre-feu à 18h	<ul style="list-style-type: none"> - les randos nocturnes sont interdites - rappel : au mois de janvier, le coucher du soleil retarde progressivement de 17h à 17h30 (et le crépuscule environ 30 minutes plus tard) - les randos doivent se terminer avant le coucher du soleil et permettre à chacun de rentrer chez soi avant 18h
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 et au minimum de 2 m

<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"> - dans l'espace public, groupes de 6 participants maximum, animateur compris - 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

