

PRIVILÉGIER LES SITES À PROXIMITÉ ACCESSIBLES EN MOBILITÉ DOUCE, INDIVIDUELLE ET NON MOTORISÉE.

Suivre les directives gouvernementales en matière de transports lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.



Choisir des SITES DE FAIBLE AFFLUENCE.



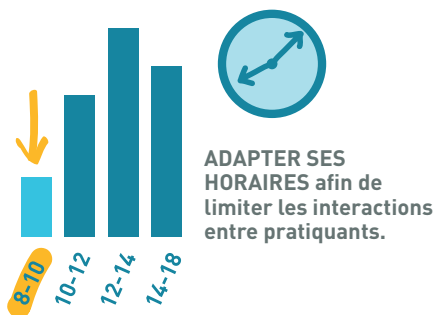
Plus que jamais, les pratiquants sont incités à S'ENGAGER DANS DES ITINÉRAIRES EN DEÇA DE LEUR NIVEAU ET À AUGMENTER LEUR MARGE DE SÉCURITÉ.



REPRISE PROGRESSIVE ET RAISONNABLE des activités physiques à la journée, tant que les campings, gîtes et refuges sont fermés au public.

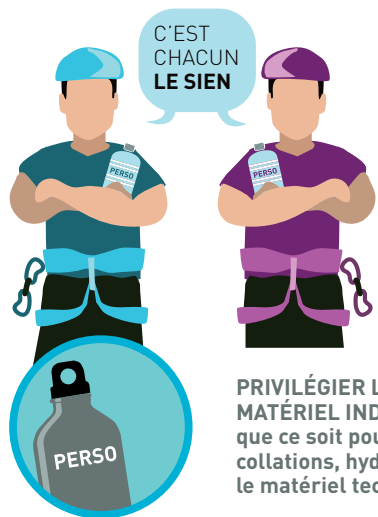
## RECOMMANDATIONS MONTAGNE

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 15 mai.



PAS DE PRATIQUE SPORTIVE SI ON EST MALADE et/ou si on présente des signes liés au covid-19

Les pratiquants sont incités à S'ENGAGER DANS DES ITINÉRAIRES EN DEÇA DE LEUR NIVEAU.



PRIVILÉGIER LE MATÉRIEL INDIVIDUEL que ce soit pour les collations, hydratation et le matériel technique.

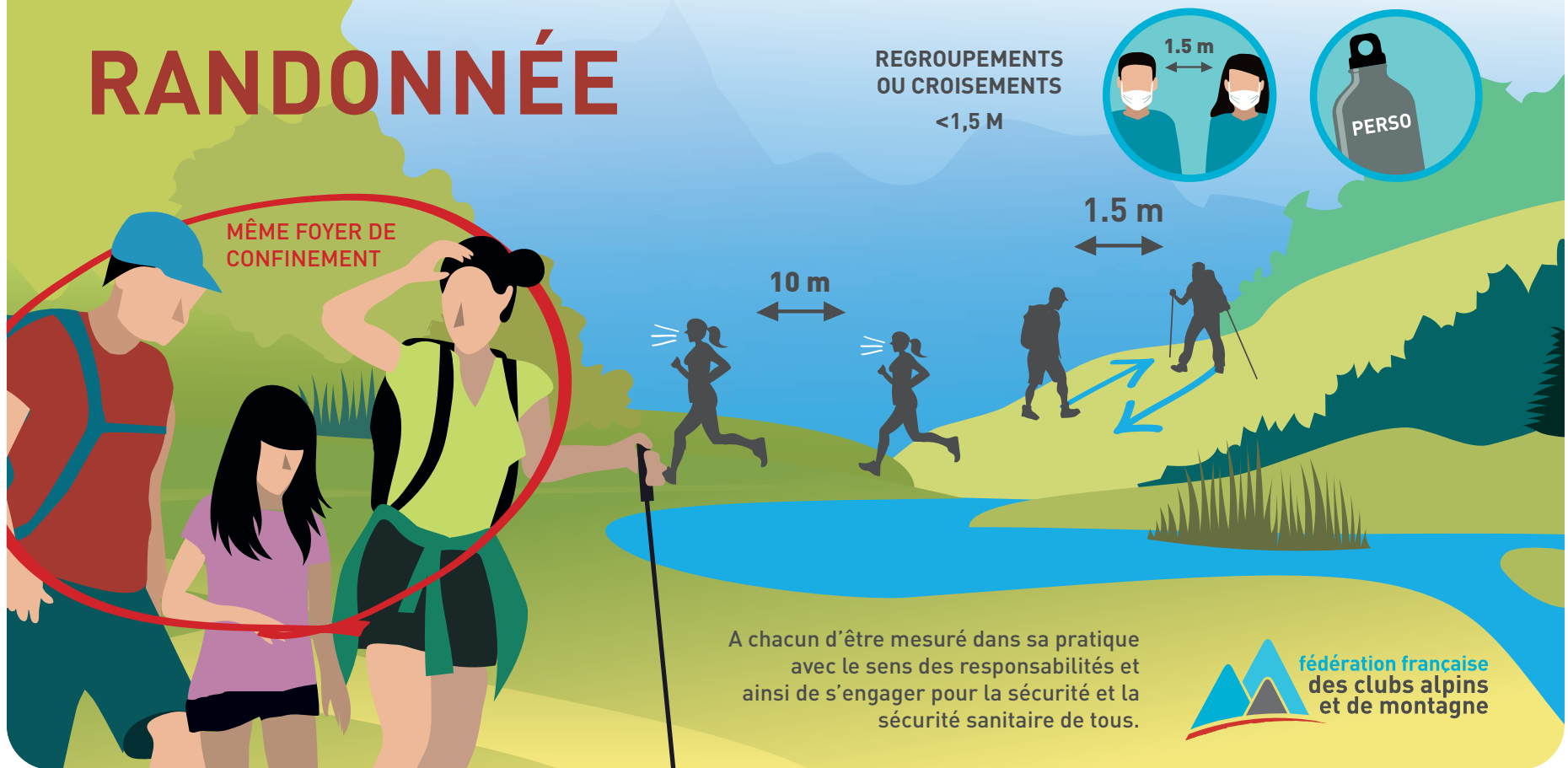


Plus que jamais, NE LAISSER AUCUN DÉCHET SUR LES SITES DE PRATIQUE.



COMPLÉTER LA TROUSSE DE PREMIER SECOURS AVEC UN " KIT COVID 19 " (masques, gel ou savon, gants jetables).

# RANDONNÉE



**ÉVITER LES ARRÊTS PROLONGÉS SUR LES POINTS CARACTÉRISTIQUES (SOMMET, COL).**

**LES CROISEMENTS ENTRE PRATIQUANTS DOIVENT SE FAIRE DANS LE RESPECT DES RÈGLES DE DISTANCIATION (1,5 MÈTRE D'ÉCART).**

**MÉFIEZ-VOUS DES PARTIES DE CHEMIN QUI SONT ENNEIGÉES.**

**LA PRIORITÉ EST DONNÉE AUX PERSONNES QUI MONTENT.**

**LA DISTANCE ENTRE DEUX COUREURS DOIT ÊTRE DE 10 M.**

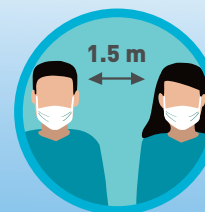
**FAIRE RESPECTER LES RÈGLES DE DISTANCIATION SOCIALE : 1,5 MÈTRES MINIMUM ENTRE CHAQUE MARCHEUR, SAUF AU SEIN DE LA CELLULE DE CONFINEMENT.**

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 15 mai.

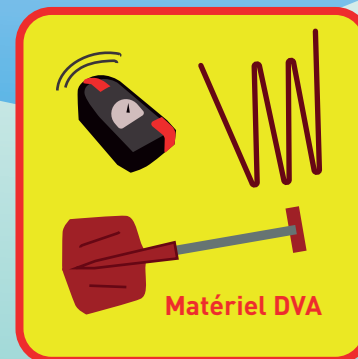
# SKI DE RANDONNÉE

SE RENSEIGNER SUR LES CONDITIONS MONTAGNE EN CONSULTANT LES INFORMATIONS DISPONIBLES (MÉTÉO, DATA-AVALANCHES/SNGM/ADA).

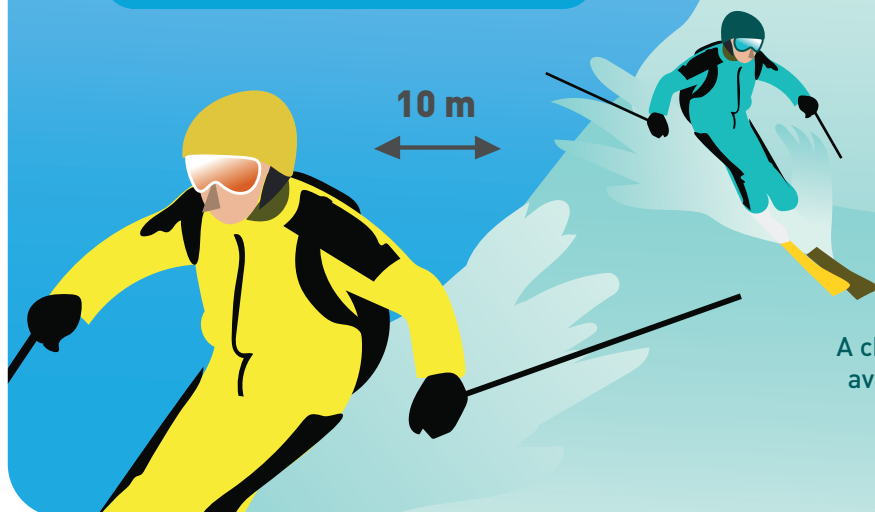
1.5 m 1.5 m



**SITUATIONS PARTICULIÈRES**  
(parade d'urgence, blessure, contrôle DVA...)  
<1,5 M



10 m



A chacun d'être mesuré dans sa pratique avec le sens des responsabilités et ainsi de s'engager pour la sécurité et la sécurité sanitaire de tous.



**AUGMENTER LES DISTANCES ENTRE LES PARTICIPANTS A LA MONTEE (CINQ MÈTRES EN MOUVEMENT).**

**10 MÈTRES D'ESPACEMENT ENTRE LES PARTICIPANTS À LA DESCENTE, PAS DE REGROUPEMENT PROLONGÉ AUX COLS OU SOMMETS.**

**ÉVITER LES REGROUPEMENTS (NOTAMMENT AU SOMMET ET DURANT LES PAUSES).**

**QUAND LES REGROUPEMENTS NE PEUVENT ÊTRE ÉVITÉS, RESPECTER UNE DISTANCE D'UN MÈTRE ENTRE LES PRATIQUANTS ET PORTER UN MASQUE.**

**PRIVILÉGIER LES ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIELS PERSONNELS.**

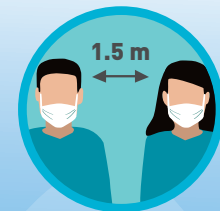
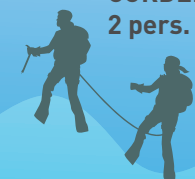
**EN CAS D'UTILISATION DE LA CORDE, SE REPORTER AUX RECOMMANDATIONS "ALPINISME".**

**CHAQUE PRATIQUANT EST INVITÉ À SE MUNIR D'UN MASQUE QUI POURRA ÊTRE PORTÉ LORS DE REGROUPEMENTS OU CROISEMENTS INÉVITABLES.**

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 15 mai.

# ALPINISME

CORDÉE  
2 pers.



**SITUATIONS PARTICULIÈRES**  
(parade d'urgence, blessure, contrôle DVA...)  
**<1,5 M**

A chacun d'être mesuré dans sa pratique avec le sens des responsabilités et ainsi de s'engager pour la sécurité et la sécurité sanitaire de tous.



**ADAPTER LA TAILLE DES CORDÉES À L'ITINÉRAIRE CHOISI ET NOTAMMENT AUX POSSIBILITÉS D'ESPACEMENT.**

**ÉVITER LES REGROUPEMENTS (NOTAMMENT AU SOMMET), DANS LA MESURE DU POSSIBLE.**

**CHAQUE PRATIQUE EST INVITÉ À SE MUNIR D'UN MASQUE QUI POURRA ÊTRE PORTÉ LORS DE REGROUPEMENTS OU CROISEMENTS INÉVITABLES.**

**ÉVITER LES ARRÊTS PROLONGÉS SUR LES POINTS CARACTÉRISTIQUES (SOMMET, COL).**

**LA PRIORITÉ EST DONNÉE AUX PERSONNES QUI MONTENT.**

**LES CROISEMENTS ENTRE PRATIQUEANTS DOIVENT SE FAIRE DANS LE RESPECT DES RÈGLES DE DISTANCIATION (1,5 MÈTRE D'ÉCART).**

**UTILISER SON MATÉRIEL PERSONNEL.**

**LES PRATIQUEANTS DOIVENT GARDER LA MÊME POSITION SUR LA CORDÉE DURANT TOUTE LA SORTIE.**

**AUGMENTER LES DISTANCES (CINQ MÈTRES, À ADAPTER EN FONCTION DE LA PENTE).**

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 15 mai.

# ESCALADE

## VOIES 1 LONGUEUR



**SITUATIONS PARTICULIÈRES**  
(parade d'urgence, blessure, ...)

<1,5 M



ENTRE  
CHAQUE VOIE



A chacun d'être mesuré dans sa pratique avec le sens des responsabilités et ainsi de s'engager pour la sécurité et la sécurité sanitaire de tous.



L'UTILISATION D'UN MASQUE POUR LES PHASES DE REGROUPEMENT ÉVENTUELLES EST RECOMMANDÉE.

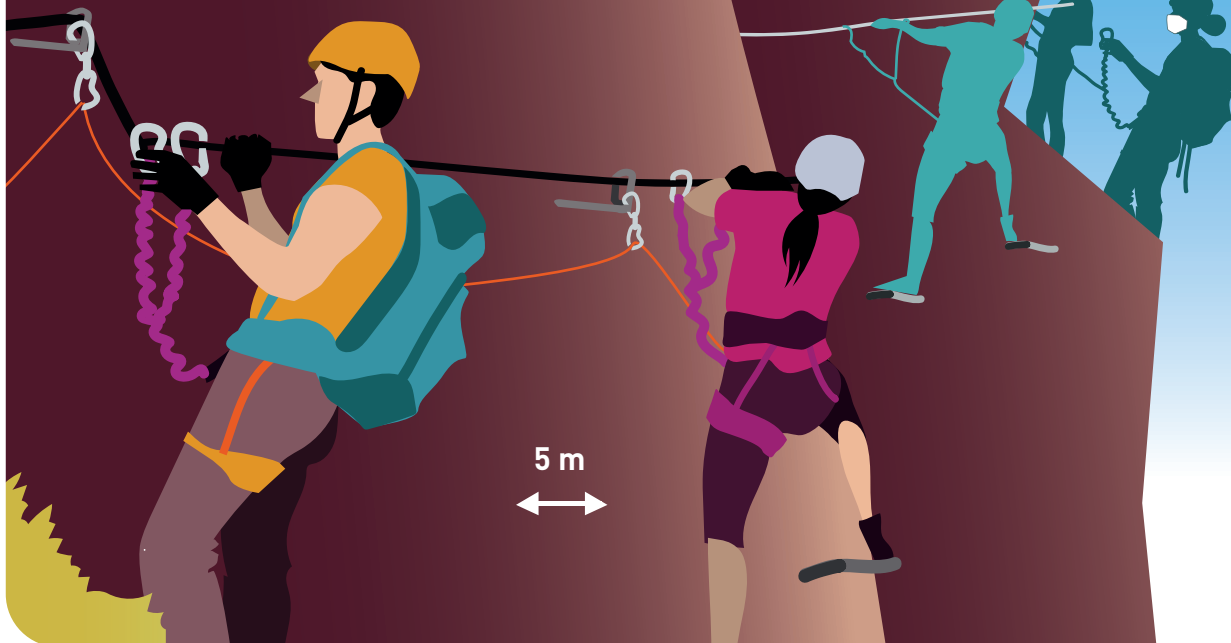
CHAQUE PRATIQUEUR DEVRA UTILISER UNIQUEMENT SON MATÉRIEL PERSONNEL (BAUDRIERS, DÉGAINES, SYSTÈME D'ASSURAGE).

ENTRE CHAQUE VOIE, SE NETTOYER LES MAINS À L'EAU ET AU SAVON BIO DÉGRADABLE QUAND CELA EST POSSIBLE, SINON AU GEL HYDRO-ALCOOLIQUE.

PRIVILÉGIER LA MAGNÉSIE LIQUIDE CONTENANT DE L'ALCOOL.

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 15 mai.

# VIA FERRATA



## SITUATIONS PARTICULIÈRES

(parade d'urgence, blessure, ...)

<1,5 M

A chacun d'être mesuré dans sa pratique avec le sens des responsabilités et ainsi de s'engager pour la sécurité et la sécurité sanitaire de tous.



**QUAND LES REGROUPEMENTS NE PEUVENT PAS ÊTRE ÉVITÉS, LE PORT DU MASQUE EST RECOMMANDÉ.**

**PRIVILÉGIER LES CORDÉES DE DEUX AVEC UNE DISTANCE D'ENVIRON CINQ MÈTRES.**

**CHAQUE PRATIQUANT DEVRA UTILISER UNIQUEMENT SON MATÉRIEL PERSONNEL (BAUDIERS, SYSTÈME D'ASSURAGE).**

**ÉVITER LES REGROUPEMENTS, DANS LA MESURE DU POSSIBLE.**

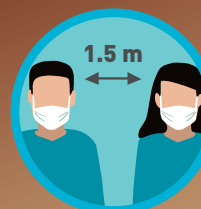
Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 15 mai.

# ESCALADE

## VOIES DE PLUSIEURS LONGUEURS



ENTRE  
CHAQUE  
LONGUEUR



SITUATIONS PARTICULIÈRES

(parade d'urgence, blessure, ...)

<1,5 M

A chacun d'être mesuré dans sa pratique avec le sens des responsabilités et ainsi de s'engager pour la sécurité et la sécurité sanitaire de tous.



**CHOISIR UNE VOIE OÙ IL N'Y A PAS D'AUTRES CORDÉES ENGAGÉES. SI C'EST LE CAS, GARDER UN ESPACEMENT D'UNE LONGUEUR MINIMUM ENTRE LES CORDÉES (DE FAÇON À CE QUE LES MEMBRES DE CORDÉES DIFFÉRENTES NE SE RETROUVENT JAMAIS ENSEMBLE AU MÊME RELAIS).**

**L'UTILISATION DE GANTS LORS DES PHASES D'ASSURAGE EST RECOMMANDÉE.**

**UTILISER SES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE (EPI) (BAUDRIER, MATÉRIEL D'ASSURAGE). SE NETTOYER LES MAINS (GEL HYDRO-ALCOOLIQUE) ENTRE CHAQUE LONGUEUR.**

**PLUS QUE JAMAIS, LES PRATIQUANTS SONT INCITÉS À S'ENGAGER DANS DES ITINÉRAIRES EN DEÇA DE LEUR NIVEAU ET À AUGMENTER LEUR MARGE DE SÉCURITÉ. PRIVILÉGIER LES CORDÉES DE DEUX (PLUTÔT QUE TROIS).**

**PRIVILÉGIER LA MAGNÉSIE LIQUIDE CONTENANT DE L'ALCOOL.**

**L'UTILISATION D'UN MASQUE LORS DES PHASES DE REGROUPEMENT ÉVENTUEL EST RECOMMANDÉE.**

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 15 mai.

# CANYONISME

Seuls les canyons de  
**COTATION V3**  
MAXIMUM SONT  
AUTORISÉS



**SITUATIONS PARTICULIÈRES**  
(parade d'urgence,  
blessure, ...)  
**<1,5 M**

**5 m**

A chacun d'être mesuré dans sa pratique avec le sens des responsabilités et ainsi de s'engager pour la sécurité et la sécurité sanitaire de tous.



PRIVILÉGIER LES ITINÉRAIRES AÉRÉS, "SPACIEUX" ET FLUIDES, AFIN D'ÉVITER LES REGROUPEMENTS.

DANS LE CAS EXCEPTIONNEL, OÙ LA DISTANCIATION NE PEUT ÊTRE RESPECTÉE, LE PORT DU MASQUE OU VISIÈRE, EST RECOMMANDÉ.

UTILISER SES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE (EPI) ET LES EFFETS PERSONNELS NÉCESSAIRES À L'ACTIVITÉ (BIDON ÉTANCHE, BOUTEILLE D'EAU).

LES GROUPES SONT DE 3 PRATIQUANTS MINIMUM ET À 10 MAXIMUM (ENCADREMENT COMPRIS), SELON LA CONFIGURATION DU SITE.

RESPECTER UNE DISTANCIATION DE 1,5 MÈTRE MINIMUM SUR TERRE FERME (NOTAMMENT DANS LES PARTIES DE MARCHÉ D'APPROCHE, AU DÉPART DES VERTICALES ET DES OBSTACLES ET LORS DES REGROUPEMENTS)

RESPECTER UNE DISTANCIATION D'ENVIRON 5 MÈTRES EN MILIEU AQUATIQUE.

LES PRATIQUANTS INSTALLENT SEULS LEURS COMBINAISONS, BAUDRIERS, ET SYSTÈMES D'ASSURAGE.

DÉSINFECTER SOIGNEUSEMENT LE MATÉRIEL (EPI ET AUTRES) SELON LES RECOMMANDATIONS DES FABRICANTS EN CAS DE PRÊT OU DE LOCATION.

L'USAGE DE GANTS POUR L'UTILISATION DU MATÉRIEL RESTE CONSEILLÉ.

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 15 mai.