

**Recommandations de la Fédération Française de Montagne et d'Escalade (FFME)
concernant la pratique des activités en sites naturels : randonnée de montagne, raquette à
neige, randonnée en campagne, marche nordique**

La réglementation locale ou préfectorale peut imposer des règles supplémentaires notamment pour ce qui concerne le port du masque : informez-vous, particulièrement dans les départements classés en zone rouge et respectez-les.

Respecter la distanciation de 1 mètre pour les phases statiques, et 2 mètres pendant l'activité.

Lors des arrêts sur les points caractéristiques (sommets, cols), veillez à respecter la distanciation physique et si l'espace ne la permet pas, veillez à privilégier un autre point d'arrêt.

Les croisements entre pratiquants doivent se faire en respectant les règles de distanciation (1 mètre d'écart).

Avant l'activité:

- Si je suis malade, fiévreux, si je tousse, je reste chez moi et j'appelle un médecin.
- J'ai prévu masque, gel hydro alcoolique, gourde...
- Je salue mes partenaires d'activité en respectant les gestes barrières (pas de contact).

Pendant l'activité:

- J'utilise mon matériel personnel.
- Je pose mes affaires à distance de celles des autres pratiquants.
- Je me nettoie les mains à l'eau plus savon ou au gel hydro alcoolique régulièrement.
- J'applique les règles de distanciation physique: 2 mètres lors de l'activité sauf si impossibilité.
- Le port du masque est recommandé si la distanciation physique ne peut être respectée.
- J'évite les échanges de matériel personnel avec d'autres pratiquants.

Après la sortie, après l'activité:

- Je me nettoie les mains.
- Je lave ma tenue

Les clubs sont habilités à recevoir plus de 10 personnes. Les groupes ne sont donc plus limités; toute activité peut être organisée sous réserve de respecter les règles de distanciation physique.