

Activités FFME en milieu naturel : recommandations de pratique

Suite à l'annonce d'Édouard Philippe en date du 28 avril précisant, « il sera possible (...) de pratiquer une activité sportive individuelle en plein air, en dépassant évidemment la barrière actuelle du km et en respectant les règles de distanciation sociale », la Fédération française de la montagne et de l'escalade a travaillé sur une série de recommandations à destination des pratiquants pour une reprise de ses activités en milieu naturel à partir du 11 mai. **Toutes ces activités sportives individuelles, ou en petit groupe limité à 10 personnes, pourraient reprendre à compter du 11 mai, sous réserve d'évolutions des consignes gouvernementales.**

Ces recommandations ont été transmises au Ministère des sports ce début de semaine, ministère qui communiquera ses directives précises de reprise au 11 mai, activité par activité, d'ici la fin de la semaine. Ces recommandations n'ont pas vocation à se substituer aux directives du Ministère des sports mais ont servi de base de travail aux équipes de la ministre en ce qui concerne nos activités.

Préambule

Ces recommandations de pratique sont liées à l'épidémie de COVID-19.

Elles concernent les activités suivantes :

- **Escalade en site naturel**
 - bloc p2
 - voies d'une longueur de corde p2
 - voies de plusieurs longueurs de corde p3
 - pratique en groupe p4
- **Canyonisme** p5
- **Ski de randonnée et randonnée en montagne** p6
- **Alpinisme** p7
 - pratique en groupe p8
- **Alpinisme** p9
 - pratique en groupe p10

Elles visent à permettre la pratique de ces activités tout en respectant les mesures sanitaires en vigueur. Elles doivent être lues et comprises en adéquation avec les mesures gouvernementales plus générales et avec les recommandations de pratique classiques.

Elles sont amenées à évoluer en fonction, notamment de :

- l'évolution de la situation sanitaire
- les retours individuels des pratiquants.

La FFME se place sans équivoque en acteur de la sécurité sanitaire afin de promouvoir des recommandations visant à lutter efficacement contre la propagation du COVID.

Escalade en site naturel

Bloc

Pratique individuelle :

Généralités

- **Reprise progressive et raisonnable** de l'activité physique après la période d'inactivité induite par le confinement.
- Choisir des **sites de faible affluence**, éviter ceux qui sont sur-fréquentés. Changer de site ou d'horaires si la fréquentation ne permet pas de respecter la distanciation minimum entre les pratiquants.
- Respecter les **éventuels arrêtés** de limitation d'accès à certains sites (biotope...).
- **Respecter les gestes barrières essentiels** (distanciation, lavage des mains...). Veiller plus spécifiquement à supprimer quelques « mauvaises » habitudes : ne pas boire à la même bouteille par exemple.
- Éviter les regroupements sur les sites de bloc et (hormis lors des parades) garder une **distance minimum d'1 mètre entre les grimpeurs**.
- Afin de limiter les interactions entre les personnes, il est recommandé de **grimper à 2 personnes**.
- **Privilégier les blocs de faible hauteur** avec des réceptions dégagées ne nécessitant au maximum qu'un seul pareur.

Matériel

- L'utilisation d'un **masque** lors de la pratique est recommandée.
- Privilégier une **utilisation individuelle des crash-pads**.
- Recouvrir le crash-pad d'une **protection individuelle** (type serviette) si les crash-pads sont utilisés par plusieurs grimpeurs.
- Utiliser son **sac à magnésie** et ses ustensiles de nettoyage (brosses...) de manière strictement individuelle.
- **Se nettoyer les mains entre chaque essai** dans les blocs 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 moins volatile que la magnésie en poudre.

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.

Escalade en site naturel

Voies d'une longueur de corde

Pratique individuelle :

Généralités

- **Reprise progressive et raisonnable** de l'activité physique après la période d'inactivité induite par le confinement.
- Choisir des **sites de faible affluence**, éviter ceux qui sont sur-fréquentés. Changer de site ou d'horaires si la fréquentation ne permet pas de respecter la distanciation minimum entre les pratiquants.
- Respecter les **éventuels arrêtés** de limitation d'accès à certains sites (biotope...).
- **Respecter les gestes barrières essentiels** (distanciation, lavage des mains...). Veiller plus spécifiquement à supprimer quelques « mauvaises » habitudes : ne pas boire à la même bouteille par exemple.
- Garder une **distance minimum** d'1 mètre entre les grimpeurs.

Matériel

- L'utilisation d'un **masque** lors des phases de regroupement (relais, pied des voies...) est recommandée.
- Utiliser ses **équipements de protection individuel** (EPI) personnels (corde, baudrier, dégaines...).
- Utiliser son **sac à magnésie** et ses ustensiles de nettoyage (brosses...) de manière strictement individuelle.
- **Se nettoyer les mains entre chaque voie** 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 moins volatile que la magnésie en poudre.

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.

Escalade en site naturel

Voies de plusieurs longueurs

Pratique individuelle :

Généralités

- **Reprise progressive et raisonnable** de l'activité physique après la période d'inactivité induite par le confinement.
- Choisir des **sites de faible affluence**, éviter ceux qui sont sur-fréquentés. Changer de site ou d'horaires si la fréquentation ne permet pas de respecter la distanciation minimum entre les pratiquants.
- Respecter les **éventuels arrêtés** de limitation d'accès à certains sites (biotope...).
- **Respecter les gestes barrières essentiels** (distanciation, lavage des mains...). Veiller plus spécifiquement à supprimer quelques « mauvaises » habitudes : ne pas boire à la même bouteille par exemple.
- Garder une **distance minimum** d'1 mètre entre les grimpeurs.
- Privilégier les **cordées de 2** (plutôt que 3).
- 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).

Matériel

- L'utilisation d'un **masque** lors des phases de regroupement (relais, pied des voies...) est recommandée.
- Utiliser ses **équipements de protection individuel** (EPI) personnels (baudrier, système d'assurage...).
- Pour l'encordement, chaque grimpeur gardera le **même bout de corde** tout au long de la voie.
- Utiliser son **sac à magnésie** de manière strictement individuelle.
- **Se nettoyer les mains entre chaque longueur** avec un gel hydro-alcoolique.
- Privilégier la **magnésie liquide** contenant de l'alcool moins volatile que la magnésie en poudre.

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.

Escalade en site naturel

Bloc, voie d'une longueur, voie de plusieurs longueurs

Pratique en groupe :

La taille des groupes doit respecter les recommandations officielles en vigueur.

Généralités

- Reprendre les **recommandations de pratique individuelle** pour chaque membre du groupe.
- **Avec des mineurs**, il est recommandé de ne pas dépasser des groupes de **8 personnes** (+ encadrement).
- **Avec des adultes**, il est recommandé d'**adapter la taille du groupe** à l'espace disponible sur le site (en fonction de sa configuration).

Matériel

- En cas de prêt ou de location, à chaque changement d'utilisateur, **désinfecter soigneusement le matériel** (EPI et autres) selon les prescriptions des fabricants (mise en quarantaine, utilisation d'alcool ou autres produits préconisés...).
- Privilégier une **utilisation individuelle des cordes**. Si cela n'est pas possible, une corde pourra être utilisée par 2 grimpeurs uniquement qui utiliseront chacun un même côté de la corde tout au long de la séance.
- Il est recommandé pour l'encadrant de porter un **masque** et également des **gants** lors des aides à l'installation (notamment par les débutants) des EPI et lors des parades et à toutes les occasions où la distanciation physique ne peut être respectée.

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.

Canyonisme

Pratique individuelle :

(Sous réserve d'avis sanitaire sur les possibilités de transmission du COVID via l'eau courante)

Généralités

- Choisir des **sites de faible affluence**, éviter ceux qui sont sur-fréquentés. Changer de site ou d'horaires si la fréquentation ne permet pas de respecter la distanciation minimum entre les pratiquants.
- Respecter les **éventuels arrêtés** de limitation d'accès à certains sites (biotope...).
- Pratiquer en **groupe restreint** (10 personnes maximum), de préférence issu d'un même lieu de confinement.
- **Privilégier les itinéraires aérés**, « spacieux » et fluides, afin d'éviter les étroitures et les regroupements.
- **Respecter les gestes barrières essentiels** (distanciation, lavage des mains...). Veiller plus spécifiquement à supprimer quelques « mauvaises » habitudes : ne pas boire à la même bouteille par exemple.
- Bien respecter les **distances de sécurité en cas de croisement** de riverains, pêcheurs, baigneurs. Choisir un endroit approprié pour croiser un éventuel autre groupe.
- Pousser systématiquement la **distanciation à 2 mètres minimum en milieu aquatique**.
- Chaque participant devra se munir d'un **savon biodégradable** et **se laver les mains fréquemment** (notamment avant et après la manipulation de matériel collectif (corde...)). Éviter de toucher son visage.
- Dans le cas des regroupements « obligatoires » (relais notamment), le port d'un **masque** adapté est recommandé pour le leader.
- Pour la gestion des relais / rappels, des sauts et des toboggans, le leader porte un **masque** et fait venir les pratiquants un par un.

Matériel

- Privilégier les **équipements de protection individuel** (EPI) personnels.

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.

Canyonisme

Pratique en groupe :

La taille des groupes doit respecter les règles officielles en vigueur.

Généralités

- Reprendre les **recommandations de pratique individuelle** pour chaque membre du groupe.

Matériel

- Privilégier les équipements de protection individuel (EPI) personnels
- En cas de prêt ou de location, à chaque changement d'utilisateur, **désinfecter soigneusement le matériel** (EPI et autres) selon les prescriptions des fabricants (mise en quarantaine, utilisation d'alcool ou autres produits préconisés...)
- **Les pratiquants installent seuls** leurs combinaisons, baudriers, et systèmes d'assurance
- La **vérification** de l'encadrant se fera visuellement à une distance d'un mètre
- Il est recommandé pour l'encadrant de porter un **masque** et également des **gants** lors des aides à l'installation (notamment par les débutants) des EPI (baudriers, longes...) et à toutes les occasions où la distanciation physique ne peut être respectée

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.

Ski de randonnée et randonnée en montagne

Pratique individuelle :

Généralités

- **Reprise progressive et raisonnable** de l'activité physique après la période d'inactivité induite par le confinement.
- Respecter les **éventuels arrêtés** de limitation d'accès à certains sites (biotope...).
- **Respecter les gestes barrières essentiels** (distanciation, lavage des mains...). Veiller plus spécifiquement à supprimer quelques « mauvaises » habitudes : ne pas boire à la même bouteille par exemple
- **Adapter la taille des groupes** à l'itinéraire choisi et notamment aux possibilités d'espacement
- **Limiter les regroupements** (notamment au sommet), dans la mesure du possible. Quand les regroupements ne peuvent être évités, respecter une distance d'un mètre entre les pratiquants et porter un masque
- Augmenter les distances entre les participants (5m minimum) en cas de sortie d'entraînement intense avec **forte ventilation**
- Dans le cas des sorties avec **nuits en montagne** :
 - Les nuitées en refuge non gardé sont déconseillées
 - Pour les nuitées en refuge gardé, se référer aux préconisations des gestionnaires
 - Les nuitées en bivouac, dans le respect des réglementations en vigueur, restent possibles en respectant les gestes barrières essentiels (distanciation, lavage des mains...)

Matériel

- Chaque pratiquant est invité à se munir d'un **masque** qui pourra être porté lors de regroupements ou croisements inévitables
- Privilégier **le matériel personnel** (EPI et autres)

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.

Ski de randonnée et randonnée en montagne

Pratique en groupe :

La taille des groupes doit respecter les règles officielles en vigueur.

Généralités

- Reprendre les **recommandations de pratique individuelle** pour chaque membre du groupe.
- **Réduire la taille des groupes** afin de respecter le plus aisément possible les mesures de distanciation.

Matériel :

- Privilégier **le matériel personnel** (EPI et autres)
- En cas de prêt ou de location, à chaque changement d'utilisateur, **désinfecter soigneusement le matériel** (EPI et autres) selon les prescriptions des fabricants (mise en quarantaine, utilisation d'alcool ou autres produits préconisés...)
- Lors de la pratique en groupe encadrée, **les pratiquants installeront seuls leur équipement** (skis, chaussures, peaux de phoque, système DVA...). La vérification de l'encadrant se fera visuellement à une distance d'un mètre.
- De même pour **le contrôle du fonctionnement des DVA**, il devra s'effectuer à 1 mètre de distance.
- Il est recommandé pour l'encadrant de porter un **masque** et également des **gants** lors des aides à l'installation (notamment par les débutants) des EPI et à toutes les occasions où la distanciation physique ne peut être respectée.

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.

Alpinisme

Pratique individuelle

(Pour les phases d'escalade de relais à relais, se référer aux recommandations de pratique : « escalade en voies de plusieurs longueurs »)

Généralités

- **Reprise progressive et raisonnable** de l'activité physique après la période d'inactivité induite par le confinement.
- Respecter les **éventuels arrêtés** de limitation d'accès à certains sites (biotope...).
- **Respecter les gestes barrières essentiels** (distanciation, lavage des mains...). Veiller plus spécifiquement à supprimer quelques « mauvaises » habitudes : ne pas boire à la même bouteille par exemple
- **Adapter la taille des groupes** à l'itinéraire choisi et notamment aux possibilités d'espacement
- **Limiter les regroupements** (notamment au sommet), dans la mesure du possible. Quand les regroupements ne peuvent être évités, respecter une distance d'un mètre entre les pratiquants et porter un masque
- (Pour les **phases d'escalade** de relais à relais, se référer aux recommandations de pratique : « escalade en voies de plusieurs longueurs »)
- Augmenter les distances entre les participants (5m minimum) en cas de sortie d'entraînement intense avec **forte ventilation**
- Dans le cas des sorties avec **nuits en montagne** :
 - Les nuitées en refuge non gardé sont déconseillées.
 - Pour les nuitées en refuge gardé, se référer aux préconisations des gestionnaires
 - Les nuitées en bivouac, dans le respect des réglementations en vigueur, restent possibles en respectant les gestes barrières essentiels (distanciation, lavage des mains...)

Matériel

- Chaque pratiquant est invité à se munir d'un **masque** qui pourra être porté lors de regroupements ou croisements inévitables
- L'utilisation des **gants** en permanence (en dehors d'éventuels passages d'escalade techniques) est recommandée.
- Privilégier le **matériel personnel** (EPI et autres)

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.

Alpinisme

Pratique en groupe :

La taille des groupes doit respecter les règles officielles en vigueur

Généralités

- Reprendre les **recommandations de pratique individuelle** pour chaque membre du groupe.
- **Réduire la taille des groupes** afin de respecter le plus aisément possible les mesures de distanciation.

Matériel :

- Privilégier **le matériel personnel** (EPI et autres)
- En cas de prêt ou de location, à chaque changement d'utilisateur, **désinfecter soigneusement le matériel** (EPI et autres) selon les prescriptions des fabricants (mise en quarantaine, utilisation d'alcool ou autres produits préconisés...)
- Il est recommandé pour l'encadrant de porter un **masque** et également des **gants** lors des aides à l'installation (notamment par les débutants) des EPI et à toutes les occasions où la distanciation physique ne peut être respectée

Déplacements

- Privilégier les **sites de proximité** accessibles en mobilité douce, individuelle et non motorisée (marche, vélo...).
- Suivre les **directives gouvernementales en matière de transports** lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.
- Respecter une distanciation d'un mètre minimum sur les **chemins d'accès**.