

Recommandations valables  
pour la période du 11 mai au 2 juin

# ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

## LA REPRISE D'ACTIVITÉ



SYNDICAT NATIONAL DES  
**ACCOMPAGNATEURS**  
EN MONTAGNE  
SECTION MASSIF DES VOSGES

© Denis BRINGARD



# SOMMAIRE

Denis BRINGARD

ACCOMPAGNATEUR  
EN MONTAGNE

## LA REPRISE D'ACTIVITÉ

**3**

POINT JURIDIQUE

**4**

GÉNÉRALITÉS

**5**

RECOMMANDATIONS



SYNDICAT NATIONAL DES  
ACCOMPAGNATEURS  
EN MONTAGNE  
SECTION MASSIF DES VOSGES



CNOSF  
GRAND EST



## Décret N°2020-548 du 11 mai 2020

Article 10, V : Lorsque, par sa nature même, une activité professionnelle, quel que soit son lieu d'exercice, ne permet pas de maintenir la distanciation entre le professionnel et le client ou l'utilisateur, le professionnel concerné met en œuvre les mesures sanitaires de nature à prévenir les risques de propagation du virus.

### ANNEXE 1 DU DÉCRET

Les mesures d'hygiène sont les suivantes :

- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon (dont l'accès doit être facilité avec mise à disposition de serviette à usage unique) ou par une friction hydro-alcoolique
- Se couvrir systématiquement le nez et la bouche en toussant ou en éternuant dans son coude
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique et à éliminer immédiatement dans une poubelle \*
- Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux
- Les masques doivent être portés systématiquement par tous dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties.

Avis technique du CROS Grand Est : en montagne, vous n'avez pas forcément une poubelle tous les 2 mètres. Nous vous conseillons d'apporter un sac poubelle avec vous et de vous laver les mains (savon ou gel hydro-alcoolique) après chaque manipulation de ce sac.



L'accès aux espaces naturels peuvent être réglementés par arrêté préfectoral (non sortis à ce jour). Si les arrêtés préfectoraux sont publiés, vous pourrez les retrouver sur le site internet du CROS Grand Est à l'article " Sports de nature - Recommandations et spécificités départementales"



## Circulaire - Instruction

### N°DS/DS2/2020/69 du 11 mai 2020

#### RÈGLES DE DISTANCIATION SOCIALE

Les mesures d'hygiène sont les suivantes :

Comme pour toutes les dimensions de la vie sociale, la mise en œuvre des gestes barrières et des règles de distanciation sociale est requise. Ces activités pourront se faire :

- Sans limitation de durée de pratique
- En extérieur (mais sans utilisation des vestiaires collectifs ou autres espaces couverts)

Une distanciation physique spécifique entre les pratiquants est une condition indispensable à la pratique de l'activité physique. Les critères de distanciation spécifiques entre les personnes sont :

- Une distance de 10m minimum entre deux personnes pour les activités physiques à forte intensité comme le vélo et la course à pied
- 5m pour une activité de moyenne intensité comme la marche rapide
- 1m entre deux personnes (Article 1 du décret)



Ces généralités ont pour but d'offrir des recommandations permettant de donner des éléments pratiques de mise en place du cadre réglementaire et des recommandations éditées par le ministère des sports.

## ORGANISATION GÉNÉRALE

- Participation limitée à 10 personnes maximum (encadrement inclus)
- Port du masque avant et après la pratique
- Respect de la distanciation sociale
  - 1 m à l'arrêt
  - 5m en marche rapide
  - 10m en roulant
  - 1,5 m de distance latérale
- Tenir un registre de traçabilité des clients
- Nettoyage des mains et de son matériel avant et après de la pratique

## LES MESURES BARRIÈRES DOIVENT ÊTRE MAINTENUES

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique ;
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc...) ;
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) doit être proscrit ;
- L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;

## SYMPTÔMES D'ALERTE

Arrêter impérativement toute activité physique et consulter rapidement un médecin devant l'apparition des signes d'alerte suivants :

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche





## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES LORS D'ACCUEIL DE PUBLICS

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation
- En cas de personne symptomatique, lui permettre et lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter.
- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique ou de savon.
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- Dans la mesure du possible un affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et un rappel systématique à chaque nouvel arrivant.

## RECOMMANDATIONS POUR LES DÉPLACEMENTS

- Éviter le covoiturage
  - Donner rendez-vous au lieu de départ de la randonnée
- Dans le cadre de transports collectifs :
- Limitation au maximum des besoins de déplacement collectif en véhicule
  - Port du masque obligatoire pour tout-tes les occupant-e-s d'un véhicule
  - Occupation d'un siège sur deux (6 personnes max dans un véhicule neuf places)

## RECOMMANDATIONS POUR LE MATÉRIEL

- Si possible éviter le prêt de matériel, dans l'impossibilité, désinfecter entre chaque utilisation
- Privilégiez le matériel personnel
- Pas de partage de matériel personnel

## CONTACTS ET INFORMATIONS

Pour aller plus loin vous pouvez aller consulter les fiches du guide du ministère des sports téléchargeable sur le site internet du CROS Grand Est : <https://sportgrandest.eu>

Le CROS Grand Est a aussi mis en ligne un guide sur les recommandation sanitaires ainsi que sur la responsabilité des structures.

### SNAM Massif des Vosges



Espace Tilleul  
16 rue Charles de Gaulle  
88400 Gérardmer

[snam.massifdesvosges@gmail.com](mailto:snam.massifdesvosges@gmail.com)

### CROS Grand Est



Marie RINGEISEN  
[marieringeisen@franceolympique.com](mailto:marieringeisen@franceolympique.com)

Moana HEINY  
[moanaheiny@franceolympique.com](mailto:moanaheiny@franceolympique.com)



**CROS**

**GRAND EST**

**Maison Régionale des Sports**

13 rue Jean Moulin  
CS 70001 - 54510 TOMBLAINE



SYNDICAT NATIONAL DES  
**ACCOMPAGNATEURS**  
EN **MONTAGNE**

SECTION MASSIF DES VOSGES

**Maison de la Montagne du Massif des Vosges**

2 rue des Boudières  
88250 LA BRESSE