



Coronavirus : Quelles seront les règles de sécurité à respecter pour reprendre la randonnée et le trail ?

DECONFINEMENT *Les sports de nature vont être plébiscités lors du déconfinement, qui doit débuter lundi 11 mai. L'épidémie de Covid-19 impose toutefois le respect de nombreuses règles de sécurité*

Jean Saint-Marc



La randonnée et le trail seront autorisés au moment du déconfinement, mais les autorités resteront vigilantes pour que les règles de distanciation soient respectées. — AFP

La randonnée et le trail font partie des sports qui seront autorisés lors du déconfinement.

Certains massifs forestiers resteront toutefois fermés, sur décision préfectorale.

Ailleurs, les pratiquants devront respecter deux règles principales : ne pas se regrouper à plus de dix et garder leurs distances.

Le jogging a été LE sport national pendant le confinement. La randonnée et le trail vont-ils prendre le relais avec le déconfinement, prévu pour lundi 11 mai ? « Les Français vont sans doute se ruer sur les massifs », annonce le commandant Dominique Lemblé, qui s'en inquiète : « Les règles de prévention risquent d'être oubliées en raison de l'impatience de sortir », soupire Dominique Lemblé, qui dirige le Groupe montagne des sapeurs-pompiers de la Drôme. De nouvelles règles sanitaires s'ajoutent aux consignes de sécurité habituelles. **20 Minutes** fait le point.

Marcher bras dessus bras dessous ? Ce sera compliqué

Le gouvernement a fixé deux règles simples pour la reprise du sport. Pour les activités statiques (fitness, yoga, musculation), il faudra compter quatre mètres carrés par pratiquant. Pour les activités qui nécessitent de se déplacer, le gouvernement indique qu'il est préférable de laisser dix mètres de distance.

Ces activités pourront se faire :

- Sans limitation de durée de pratique
- Sans attestation
- Dans une limite de distance du domicile inférieure à 100 km
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum
- En extérieur
- Sans bénéficier des vestiaires

Mais le Haut conseil de la santé publique est plus souple : cinq mètres de distance suffisent entre deux marcheurs. « Mais dès qu'on a une activité physique plus poussée, il faut laisser dix mètres car on augmente le risque de propagation quand on est essoufflé », précise-t-on au ministère des Sports.

Les traileurs devront donc reprendre l'entraînement munis de leur décamètre. « Il vaut mieux garder ses distances aussi quand on pratique la marche nordique, car l'effort ressemble à un jogging, avec une forte ventilation pulmonaire », ajoute Didier Babin, **président de la Fédération française de randonnée**.

Pour éviter que les randonneurs se précipitent tous sur les mêmes sentiers, le site Visorando a lancé un indicateur de surfréquentation. « On a analysé nos statistiques de connexion

du mois de mai 2019, ce qui nous permet d'annoncer quelles sont les randonnées à éviter », explique Arnaud Lecus, un des fondateurs.

Ne surtout pas porter de masque

Porter un masque en rando ? C'est la fausse bonne idée par excellence. « Il est hors de question de randonner avec un masque, ce serait même dangereux, lance Catherine Kabani, médecin de la Fédération française de randonnée. On a de la buée sur les lunettes donc on ne voit pas ses pieds et il y a un risque de diminuer l'oxygénation. »

Selon elle, les masques ne sont nécessaires que dans les espaces clos. « A l'extérieur, avec le vent, les particules virales se dispersent beaucoup plus vite qu'à l'intérieur », conclut le docteur Catherine Kabani.

Certains lieux resteront interdits d'accès

« Il y a de vraies autoroutes piétonnes dans le massif », s'alarme un agent du Parc national des Calanques, à Marseille. Le parc est en train d'établir une cartographie des « points chauds » où positionner des agents en cas de réouverture du massif forestier – les plages, elles, resteront interdites jusqu'au 2 juin, a annoncé Edouard Philippe.



Mais la préfecture des Bouches-du-Rhône n'a pas encore annoncé si elle comptait autoriser l'accès au parc naturel au moment du déconfinement. Le préfet doit prendre une décision ce jeudi. « Les règles ne seront pas les mêmes dans les départements rouges ou dans les départements verts », indique une source dans l'administration.

Les randos en groupe autorisées, pas les compétitions

Les rassemblements seront limités à dix personnes au moment du déconfinement. Il est donc autorisé de randonner ou de courir en petit groupe, à condition de respecter les règles de distanciation et les gestes barrières : « Se laver les mains, ne pas se prêter du matériel, ne surtout pas partager une gourde », résume Didier Babin.

Les compétitions restent interdites à moyen terme, au grand désespoir des amateurs de trail. « On espère pouvoir organiser normalement nos manifestations à partir de septembre », annonce André Giraud, président de la Fédération française d'athlétisme. L'institution a reprogrammé les championnats de France de trail les 3 et 4 octobre, à Gap.

« Mais si les conditions sanitaires ne sont pas réunies, on n'appliquera pas ce calendrier », prévient André Giraud. Sa fédération est par ailleurs en train de faire pression auprès des pouvoirs publics pour obtenir des financements afin d'éviter que certains organisateurs de course ne déposent le bilan.

Comment éviter de se blesser en reprenant ?

Les Français confinés sont ankylosés. Ces deux mois d'inactivité « ont provoqué une fonte musculaire, surtout chez les séniors, et une désadaptation à l'effort de notre système cardiovasculaire », alerte le docteur Catherine Kabani. Elle conseille donc de reprendre la randonnée progressivement, avec une première sortie de 3 ou 4 heures maximum, sans trop de dénivelé et avec un bon stock d'eau.

« Si vous avez énormément de crampes, ça veut dire que les muscles ont souffert, décrypte-t-elle. Si vous êtes essoufflés dès les premiers kilomètres, que vous avez des douleurs qui se réveillent, surtout des douleurs thoraciques, il sera judicieux d'aller consulter son médecin pour vérifier ce qu'il s'est passé pendant le confinement. »

Et pour éviter les entorses ou les mauvaises chutes, restez sur les sentiers balisés. « Comme personne n'a pu sortir pendant deux mois, nous n'avons pas d'information sur l'état des parcours, rappelle le commandant Dominique Lemblé. Les premiers pratiquants vont avoir des surprises, entre un sentier qui aurait été emporté par une avalanche de printemps ou un arbre qui serait tombé. »

Ce pompier spécialisé conseille donc de « très bien préparer son itinéraire et son matériel » et de se méfier de la météo : « Même si on a très envie de sortir, il ne faudra pas faire fi du petit orage annoncé pour le soir en se disant que ça va passer ! »

D'autant que les pompiers sont eux-mêmes un peu rouillés. « Nous n'avons pas pu nous entraîner en milieu périlleux pendant deux mois, confie Dominique Lemblé. On n'a pas tout perdu mais il faudra qu'on se réapproprie nos réflexes... »