

## Déconfinement : les recommandations de pratique de la Coordination Montagne

FFME, FFCAM, ENSA, UCPA, SNGM, SNAM et SNAPEC : les principaux acteurs de la montagne estivale, réunis en ces circonstances exceptionnelles autour de la Coordination montagne, viennent de dévoiler leurs recommandations de pratique pour la randonnée en montagne, le ski de montagne, l'escalade, l'alpinisme, le canyonisme et la via ferrata.



Cela faisait longtemps qu'on n'avait pas vu les principaux acteurs de la montagne parler d'une seule voix. Membre du Conseil National de la Montagne, qui vient de dévoiler cinq scénarios à l'étude pour une réouverture adaptée des refuges de montagne et ses recommandations pour la reprise des activités de pleine nature, la Coordination Montagne a elle planché sur des recommandations de pratique pour les activités de montagne.

Des protocoles « validés par nos médecins urgentistes, et compatibles avec la doctrine sanitaire et médicale nationale, en lien avec le Covid » selon les responsables des fédérations, institutions et syndicats professionnels mentionnés sur le document : Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME), Fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM), École Nationale de Ski et d'Alpinisme (ENSA), Union nationale des centres sportifs de plein air (UCPA), Syndicat National des Guides de Montagne (SNGM), Syndicat National des Accompagnateurs de Montagne (SNAM) et Syndicat National des Professionnels de l'Escalade et du Canyon (SNAPEC).

Les signataires se disent « *favorables, dès la sortie du confinement, à une reprise des activités sportives en montagne, de façon progressive, responsable et dans le respect des mesures sanitaires et sécuritaires* ».

Les propositions relayées ci-dessous visent à « *proposer des repères à tous les pratiquants afin qu'ils adoptent des comportements responsables pour limiter la propagation du virus* ». Temporaire et amenées à évoluer, notamment en fonction de la situation sanitaire, « *elles doivent être lues et comprises en adéquation avec les mesures gouvernementales plus générales et avec les recommandations de pratique classiques* ».

Elles poursuivent enfin quatre objectifs : « *limiter la transmission du virus, limiter l'encombrement des services de secours, d'urgence et de réanimation, améliorer la santé physique et psychologique de la population à la suite de la sédentarité dûe au confinement, favoriser le redémarrage économique* ».

## Les recommandations de base

Les gestes barrière recommandés actuellement par le ministère de la Santé :

- Se laver les mains très régulièrement ;
- Se distancier d'au moins un mètre de chaque autre personne autour de soi ;
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir ;
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter ;
- Éviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts.

## Les recommandations spécifiques aux activités de montagne

- Reprise progressive et raisonnable des activités physiques, de préférence à la journée tant que les campings, gîtes et refuges sont fermés au public.
- Plus que jamais, les pratiquants sont incités s'engager dans des itinéraires de leur niveau et augmenter leur marge de sécurité.
- Choisir des sites de faible affluence, éviter ceux qui sont sur-fréquentés. Ne pas hésiter à en changer si le site choisi ne permet pas de respecter la distanciation minimum entre les pratiquants.
- Adapter ses horaires afin de limiter les interactions entre pratiquants.
- 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.
- Privilégier le matériel individuel. Éviter l'échange de matériel entre pratiquants.
- Compléter la trousse de premier secours avec un « kit Covid 19 » (gel ou savon, masques).
- Plus que jamais, ne laisser aucun déchet sur les sites de pratique

## Pour le ski de randonnée et la randonnée en montagne

- **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**.
- Augmenter les **distances** entre les participants (cinq mètres 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 fortement déconseillées pour raisons sanitaires ;
  - 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...).
- Chaque pratiquant est invité à se munir d'un **masque** qui pourra être porté lors de regroupements ou croisements inévitables.
- Privilégier les **équipements et matériels** personnels.
- En cas d'utilisation de la **corde**, se reporter aux recommandations « alpinisme » et « escalade en voies de plusieurs longueurs ».

.....

## Pour l'alpinisme

- **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.

- 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".
- Utiliser ses **équipements de protection individuel** (EPI) personnels (baudrier, matériel d'assurage).
- **Augmenter les distances** (cinq mètres minimum) en cas de forte ventilation des pratiquants liée à l'effort ou l'altitude.
- Dans le cas des sorties avec **nuits en montagne** :
  - Les nuitées en refuge non gardé sont fortement déconseillées pour raisons sanitaires ;
  - 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...).

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.

.....