

**Concernant le mode de transport pour se rendre sur le lieu de pratique :**

- L'utilisation des transports actifs (marche à pied ou vélo) ou du véhicule personnel est conseillée.
- le covoiturage est déconseillé sauf pour les adhérents vivant sous le même toit ou pour deux personnes : le conducteur et une personne assise à l'arrière ; aucun passager n'est autorisé à s'asseoir à côté du conducteur

**Demandes aux pratiquants :**

- Respecter les gestes barrières concernant le lavage des mains (avant, pendant si nécessaire et après la pratique), la salutation et l'éternuement,
- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- Porter un masque avant et après l'activité,
- Éviter le prêt de matériel, dans le cas contraire le nettoyer et le désinfecter avant et après la séance,
- Se désinfecter les mains en cas de contact physique avec une autre personne,
- Collations et boissons individuelles et personnelles,
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, par exemple) est proscrit.
- Éviter tous contacts physiques et crachats,
- Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

**Matériel obligatoire à fournir par les participants :**

- Masque,
- Gel hydro-alcoolique,
- Serviette personnelle, bandeau éponge,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

Reprise Marche Nordique Septembre 2020 (zone orange)

**Recommandations aux animateurs :**

- Pas de prêt de matériel,
- Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort,

Durant les montées, être vigilant sur les distances de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours,

- Éviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident
- Reprise progressive, insister encore plus sur l'échauffement qu'habituellement,
- Ne pas oublier le retour au calme après la séance,
- Penser à l'hydratation.