



**OBJET** : Phase 1 déconfinement

**Namur, le 12/05/2020**

Recommandations du Club Alpin Belge pour la pratique sportive durant la phase 1 de déconfinement :

### **RANDONNEE**

Dès la phase 1, les randonnées restent dans le cadre de la pratique récréative, et peuvent être élargies moyennant le respect des conditions suivantes :

- Avec 2 personnes maximum qui doivent toujours être les mêmes (en plus de celles qui vivent sous le même toit) ;
- En respectant les distances de sécurité préconisées pour la pratique du sport (5 mètres). Lorsque l'on se suit les risques sont augmentés, l'un à côté de l'autre les risques sont plus réduits ;
- Aucune infrastructure n'est utilisée, ni au début, ni à la fin de la randonnée.
- Pour les déplacements, il faut continuer à les limiter autant que possible et ici le bon sens doit être d'application. Il ne faut pas multiplier les kilomètres et il convient de rester dans les environs proches de son domicile. Par exemple, 5 ou 20 kilomètres pourraient être acceptable si l'on est distant d'une zone de pratique de la randonnée mais aller à 50km de chez soi pour randonner n'est généralement pas requis.
- Dès après la randonnée, le retour à son domicile est obligatoire.
- Il est recommandé de prendre l'itinéraire le plus direct entre son domicile et le lieu de son activité sportive.
- L'utilisation d'un masque est obligatoire.
- Pendant la randonnée, tous les « gestes barrière » restent la norme : distance physique, se désinfecter les mains, tousser dans le coude, utiliser des mouchoirs en papier à jeter dans votre sac à dos avant de les jeter dans une poubelle fermée, ...

Si vous n'êtes pas bien, même sans symptômes caractéristiques, restez à la maison et n'allez pas randonner ! Si vous avez un doute, restez à la maison.

### **SLACKLINE**

Dès la phase 1, la pratique de la slackline récréative, autonome et en extérieur uniquement, peut être élargie moyennant le respect des conditions suivantes :

- Avec 2 personnes maximum qui doivent toujours être les mêmes (en plus de celles qui vivent sous le même toit). Il faudra donc encore attendre pour les initiations car il est impossible d'assurer la distanciation sociale et autres précautions de base (donner la main p. ex.).
- Avec respect des distances de sécurité préconisées pour la pratique du sport (5 mètres), une seule personne à la fois sur la slackline, pas de contacts physiques ;
- La slack est installée et désinstallée par une seule personne, toujours la même ;
- À l'extérieur en permanence ; aucune infrastructure (vestiaire, douche, ...) n'est utilisée ni avant ni après la pratique.
- Dès après la pratique, le retour à son domicile est obligatoire.
- Il est recommandé de prendre l'itinéraire le plus direct entre son domicile et le lieu de son activité sportive.
- Pour les déplacements, il faut continuer à les limiter autant que possible et ici le bon sens préconise de ne pas multiplier les kilomètres et de rester dans les environs proches de son domicile.
- L'utilisation d'un masque est obligatoire.

- Pendant la pratique, tous les « gestes barrière » restent la norme : distance physique, se désinfecter les mains, tousser dans le coude, utiliser des mouchoirs en papier à jeter dans votre sac à dos avant de les jeter dans une poubelle fermée, ...
- Si vous n'êtes pas bien, même sans symptômes caractéristiques, restez à la maison ! Si vous avez un doute, restez à la maison.
- Redoublez de vigilance dans les parcs (piétons et cyclistes sont plus nombreux que d'habitude).
- Chaque gestionnaire de parc décide si la slackline est autorisée ou non. Renseignez-vous ! Après votre séance, laissez votre matériel en dehors de votre lieu de vie.

La pratique de la highline reste interdite en phase 1.

### **ESCALADE EN SALLE**

Toutes les pratiques sportives en indoor restent interdites.

### **ESCALADE EN FALAISE**

Toutes les pratiques sportives en falaises restent interdites.

### **VIA FERRATA**

Toutes les pratiques sportives en falaises restent interdites.

## **Le Club Alpin Belge**