



Fédération  
Française **Roller**  
& **Skateboard**





## La reprise de la Randonnée en déconfinement

Édité le 14/05/2020





# Recommandations pour le déconfinement du 11 mai

## Ce qui est autorisé :

Sous réserve d'autorisation d'utilisation des équipements par les municipalités et communautés de communes

### • **En extérieur exclusivement**

- Pratique individuelle ou par foyer domestique ou 10 personnes maximum
- 2 mètres de distance sociale en statique
- 10 mètres de distance sociale en déplacement rapide (sous-entendu en période d'effort)
- 5 mètres de distance sociale en déplacement à l'allure du pas (sur les trottoirs)
- 1,5 mètres d'écartement latéral
- Déplacement autorisé dans un rayon de 100 km maximum autour du domicile
- Sans limite de durée
- Pas d'attestation requise

## Ce qui est interdit:

- Pratique en espace intérieur
- Sports collectifs, sports de contact, sports d'intérieur
- Regroupements dépassant 10 personnes

# Mesures spécifiques à la pratique du roller en randonnée :

## CONSEILS GENERAUX:

- S'équiper chez soi ou rapidement sur le parking
- Ne pas utiliser de vestiaires et se doucher chez soi
- Pratiquer avec son propre matériel dans la mesure du possible
- Ne pas s'échanger d'éléments matériels sans désinfection préalable
- Nettoyer son matériel avant et après utilisation
- Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

## EN RANDONNEE :

- Activité pratiquée seul ou en groupe de moins de 10 personnes en respectant les règles de distanciation préconisées par le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) : « La distance entre deux personnes pratiquant une activité sportive doit être suffisamment augmentée bien au-delà d'un mètre, par exemple 10 m pour la pratique du footing ou une pratique du vélo ».
- Les vitesses de déplacement s'apparentant plus à celle du cyclisme, nous souhaitons préconiser le respect d'une distance de 10 m entre les patineurs ou les skateurs ainsi que le respect des règles de distanciation latérale (1,5 mètre) lors des phases de dépassement ou de croisement.

# Je pratique seul la randonnée :

## **Je me déplace sur les trottoirs ou en zone piétonne (présence d'autres usagers) :**

A l'allure du pas, je laisse une distance de 5 m minimum entre les personnes,  
Je croise les autres usagers, en respectant la distance de 1 m minimum.

## **Je me déplace sur une Voie Verte (présence d'autres usagers) ou sur la route (hors agglomération) :**

En déplacement rapide, je laisse une distance de 10 m minimum avec les personnes,  
Je croise les autres usagers, en respectant la distance de 1,5 m minimum.

# Je pratique en groupe la randonnée :

## **Sur les trottoirs ou zone piétonne (présence d'autres usagers) :**

Déplacement à l'allure du pas, en file indienne = 5 m minimum entre les personnes,  
Croiser les autres usagers, en respectant la distance de 1 m minimum.

## **Sur les Voies Vertes (présence d'autres usagers) :**

Déplacement rapide, en file indienne = 10 m minimum entre les personnes,  
Croiser les autres usagers, en respectant la distance de 1,5 m minimum.

## **Sur la route (hors agglomération) ou les pistes cyclables :**

Déplacement en colonne de 3 personnes espacées chacune de 10 m. Chaque groupe doit être espacé de 50 m. [Code de la Route - Article R412-42]  
Croiser les autres usagers, en respectant la distance de 1,5 m minimum.

\*\* En cas de dépassement, la zone de propagation comprend également une zone latérale qu'il est nécessaire d'apprécier. Pour cela, je me décale de 2 m lorsque je double un autre patineur (je commence à me décaler dès que je suis à la distance requise (5 m du patineur me précédant si je circule à l'allure du pas et 10 m à l'allure rapide). Si je suis doublé, j'applique la même procédure en me laissant doubler et en adoptant rapidement la distance minimale de distanciation (5 m à l'allure du pas et 10 m à l'allure rapide).

# Je suis moniteur, j'accueille un groupe de randonneurs :

- Accueillir :
  - Inviter les arrivants à rejoindre un espace dédié par foyer (enfants et parents)
  - Séparés de 2 mètres minimum les uns des autres
  - Rappeler les consignes sanitaires générales et spécifiques.
- S'équiper :
  - Interdiction d'utiliser des vestiaires
  - Arriver de préférence déjà changé. Sinon rejoindre l'espace pour se changer ou s'asseoir sur une serviette, espacés de 2 mètres les uns des autres (respect des 4m2 en mode statique). Les parents sont invités à aider les enfants à se chausser
- Transmettre les consignes :
  - Rejoindre un par un l'espace dédié aux consignes de lancement des situations pédagogiques avec des postes espacés de 2 m minimum les uns des autres. On peut les matérialiser avec des cerceaux par exemple.
- Se Déséquiper :
  - Rejoindre l'espace pour se changer
  - Les parents sont invités à aider les enfants à se déchausser
  - Retirer les vêtements de pratique à la maison si possible et les laver

# Je suis moniteur, j'entraîne un groupe de randonneurs :

## 1 - Dans mes cours in-situ (terrain de hand ou basket, parking, anneau routier ou parcours apparenté, ... ) :

### Je veille :

- qu'il n'y ait pas d'échanges ou de prêts de matériel d'entretien des rollers sans qu'il soit désinfecté préalablement,
- que les patineurs ne touchent pas d'éléments pédagogiques partagés (ballon, plots au sol) ni d'éléments du mobilier extérieur,
- que chaque sportif apporte avec lui du gel hydroalcoolique et/ou lingettes désinfectantes s'ils ne sont pas fournis par le club,
- que chacun apporte sa propre gourde,
- je prévois un sac poubelle, destiné à recevoir tous les déchets (masques en particulier) pendant le cours, puis je le ferme et le jette dans une poubelle.

### - que les distances préconisées soient respectées :

#### **In situ – sans autre présence d'utilisateur :**

- En statique, la distance est de 2 m entre les patineurs,
- En déplacement à l'allure du pas, 5 m de distance entre les patineurs,
- En déplacement rapide, 10 m minimum entre les patineurs.

### En tant qu'encadrant, je porte un masque obligatoirement :

- lorsque je n'effectue pas un effort intense (phases d'accueil, d'explication des consignes...),
- dans toutes les situations où je ne peux pas garantir la distanciation entre moi et mes élèves (assistance par exemple, parade, ...), de plus je me lave les mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique avant et après chaque élève.

### Situations pédagogiques recommandées :

- Les fondamentaux techniques individuels de la rando,
- La proprioception des gestes techniques, (avec ou sans roller),
- Les parcours d'agilité et motricité (sans et avec roller), en respectant un sens unique de déplacement et excluant toute situation de croisement, (Les évitements, changements de direction, pour amener le randonneur à patiner avec fluidité pour garder ses distances avec les autres (randonneurs et autres usagers de la route dans le cas d'utilisation du roller comme mode de déplacement)),
- Les fondamentaux de gestion de la vitesse, permettant de maintenir la distance avec les autres,
- Le comportement du randonneur (le regard en prise d'informations constantes, l'anticipation),
- La gestuelle de communication entre les patineurs,
- Le travail foncier,
- Les étirements.

L'intensité doit être modérée lors de cette phase de reprise.

### **Sont à proscrire :**

\* le principe même des cours spécifiques à la randonnée qui consiste :

- à faire 1 exercice en individuel puis le complexifier en le répétant à 2, puis à 3, etc. .... et dans 1 espace de plus en plus réduit,
- à amener à la constitution d'une grappe de patineur, pour apprendre à patiner en groupe,

Est à proscrire pour les staffeurs :

\*toutes les situations d'apprentissage de l'assistance au randonneur.

La distanciation ne serait pas respectée et le contact favorisé.



## 2 - Dans mes cours itinérants :

### Je veille que les patineurs aient :

- ✓ - un sac à dos individuel (ou 1 par foyer),
- ✓ - sa propre gourde,
- ✓ - son propre gel hydroalcoolique,
- ✓ - son propre matériel d'entretien des rollers,

- **qu'ils adoptent la bonne pratique pour doubler** : le patineur qui veut doubler se décale de 2 m (il commence à se décaler dès qu'il est à la distance requise (5 m du patineur le précédant s'il circule à l'allure du pas et 10 m à l'allure rapide). Si lui-même est doublé, il applique la même procédure en se laissant doubler et en adoptant rapidement la distance minimale de distanciation (5 m à l'allure du pas et 10 m à l'allure rapide).

- **que les distances préconisées soient respectées** :

#### **Sur les trottoirs et zones piétonnes (avec présence d'autres usagers) :**

Déplacement à l'allure du pas, en file indienne = 5 m minimum entre les personnes,  
Croiser les autres usagers, en respectant la distance de 1 m minimum.

#### **Sur les Voies Vertes (avec présence d'autres usagers) :**

Déplacement rapide, en file indienne = 10 m minimum entre les personnes,  
Croiser les autres usagers, en respectant la distance de 1,5 m minimum.

#### **Sur la chaussée (hors agglomération) ou sur les pistes cyclables (avec présence d'autres usagers) :**

Déplacement en colonne de 3 personnes espacées chacune de 10 m. Chaque groupe doit être espacé de 50 m. [Code de la Route - Article R412-42]  
Croiser les autres usagers, en respectant la distance de 1,5 m minimum.

#### Privilégier les groupes de niveau

#### Reconnaissance ++ des parcours, privilégier ceux :

- à faible fréquentation d'autres usagers,
- le plus larges possible, qui permettent de croiser les autres usagers en respectant les distances,
- présentant des zones de pause qui permettent aux randonneurs de respecter entre eux la distanciation physique (4m2 d'espace personnel autour de chacun),
- adaptés au niveau technique des randonneurs, afin d'éviter autant que possible l'assistance aux patineurs, et/ou les chutes.