



# Sports de montagne & COVID-19 : Recommandations du Club alpin suisse CAS pour la pratique des sports de montagne en temps de coronavirus.

En tant qu'adepte des sports de montagne et de plein air, tu connais l'importance du sens des responsabilités, de comportements conscients des risques et de la camaraderie. De manière inattendue et sans expérience, nous sommes désormais confrontés à un nouveau virus pour une durée indéterminée. Nous devons donc étendre nos précautions habituelles en matière de sécurité en adoptant certaines nouvelles mesures visant à minimiser le risque d'infection lors de la pratique des sports de montagne.

## 1. Règles de base

En principe, ce sont les recommandations actuelles du Conseil fédéral (état au 29.04.2020) qui s'appliquent pendant l'épidémie de coronavirus, à savoir :

- Les réunions de plus de 5 personnes sont interdites.
- Garder au moins 2 m de distance.
- Porter un masque lorsque le maintien de la distance n'est pas possible.
- Se laver soigneusement les mains.
- Eviter de serrer la main.
- Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du bras.

### Les dispositions suivantes restent valables pour la pratique des sports de montagne :

- Informe-toi à l'avance sur la course prévue.
- Effectue une planification de course conservatrice avec une auto-évaluation réaliste.
- Adapte ton équipement à ta course et aux conditions.
- Emporte toujours une trousse de premiers secours et un téléphone portable.

### Pendant le COVID-19, il importe en particulier d'observer ce qui suit :

- Garde le cercle de personnes aussi petit que possible autour de personnes vivant dans des ménages différents.
- Réduis ta prise de risques. Reste nettement en deçà de ta limite de performance personnelle dans toutes les activités sportives de montagne et rebrousse chemin en cas de doute.
- Emporte du désinfectant et lave-toi ou désinfecte-toi régulièrement les mains. Un masque doit également se trouver dans ton sac à dos.
- Suis les directives habituelles et porte le masque lorsque tu prodigues les premiers secours.
- Respecte les directives en matière de distanciation sociale durant le trajet aller-retour vers le point de départ d'une course. La distance doit aussi être maintenue dans les voitures privées.
- Evite les longs trajets jusqu'au point de départ d'une course.
- Evite temporairement autant que possible les transports publics.

## **2. Recommandations spécifiques selon les disciplines sportives**

Les règles de base doivent être respectées dans toutes les activités sportives !

### **Randonnée en montagne et alpine / Trailrunning**

- Reste sur les sentiers balisés.
- Sois particulièrement prudent-e lorsque tu parcours des névés.

### **Ski de randonnée**

- Informe-toi sur les conditions nivologiques et avalancheuses.
- Sois sur la défensive et évite les chutes.
- Fais attention au danger de glissade.

### **Escalade sportive (parois école) et bloc en plein air**

- Change de secteur ou de site d'escalade si une falaise est prise d'assaut.
- Effectue le contrôle du partenaire à distance : exige de ton partenaire une vérification mutuelle des nœuds, des mousquetons, du dispositif d'assurage et du baudrier tout en vous supervisant.
- Evite les highballs et les blocs dont les zones de réception en cas de chute sont dangereuses.

### **Voies de plusieurs longueurs/escalade alpine/courses de haute montagne**

- Effectue le contrôle du partenaire à distance : exige de ton partenaire une vérification mutuelle des nœuds, des mousquetons, du dispositif d'assurage et du baudrier tout en vous supervisant.
- Veille à ce que pas plus de deux personnes ne se trouvent au relais en même temps.
- Rends courtes et efficaces les manipulations au relais.

### **Via ferrata**

- Renonce à parcourir la via ferrata prévue si plusieurs personnes la fréquentent déjà et que des embouteillages sont prévisibles.
- Garde tes distances, fais preuve d'égards et attends à l'entrée.
- Ne dépasse que lorsque la règle en matière de distance peut être respectée et qu'aucun assurage ne s'avère nécessaire (replats, vires).

### **VTT**

- Garde une distance de 5 m à la montée, 20 m à la descente et en plaine.
- Roule sur la défensive et évite les chutes.
- Lorsque tu dépasses, fais-le rapidement et seulement si une distance latérale suffisante peut être respectée.