

## PLAN DE DECONFINEMENT

Les **sports d'orientation** (marche et course d'orientation) sont gérés au niveau de la Communauté Française Wallonie Bruxelles par la FRSO (Fédération Régionale des Sports d'Orientation, reconnue par l'ADEPS), aile sud de l'ABSO (Association Belge des Sports d'Orientation, reconnue par le COIB).

Nos activités de marche d'orientation (pas de chronométrage) et de course d'orientation (avec chronométrage) se déroulent **en plein air**, soit en terrain forestier, soit dans des parcs publics ou semi-urbains, toujours en accord avec les autorités forestières, locales et communales.

Effectuer une marche ou une course d'orientation consiste à réaliser, avec une carte spécifique, depuis un point de départ jusqu'à un point d'arrivée, un circuit non fléché (chaque participant choisit lui même son itinéraire) passant par une série de points de passage intermédiaires matérialisés sur le terrain par une balise.

Vous trouverez ci-dessous notre plan de reprise progressive de nos activités

### **1. Phase 1 (4 mai 2020 à confirmer en fonction du calendrier dicté par le CNS)**

- Parcours extérieur organisé par nos clubs, en libre service, pour leurs affiliés .
- Libre parcours avec balises permanentes installées durant une journée à une semaine en fonction des accords des autorités forestières et locales
- Carte avec le parcours téléchargeable à imprimer chez soi.
- Les affiliés effectuent le parcours proposé individuellement ou avec des personnes vivant sous le même toit
- pas de chronométrage
- Les règles de base du CNS du moment sont d'application
  - distanciation sociale
  - aucun contact direct ou indirect
  - pas de rassemblement d'accueil

## **2. Phase 2 (18 mai 2020 à confirmer en fonction du calendrier dicté par le CNS )**

- entraînement "club" structuré et planifié, avec présence d'un moniteur breveté responsable
- libre parcours avec balises permanentes installées durant la période de l'entraînement
- carte avec le parcours mise à disposition au départ
- les affiliés effectuent le parcours proposé individuellement ou avec des personnes vivant sous le même toit
- pas de chronométrage
- ouverts aux seuls membres affiliés
- pré-inscription obligatoire pour établir une liste de départ étalée dans le temps
- les règles de base du CNS du moment sont d'application
  - distanciation sociale
  - aucun contact direct ou indirect
  - pas de rassemblement d'accueil ou d'après-activité
  - utilisation du masque avant et après l'activité sportive

## **3. Phase 3 (8 juin 2020 à confirmer en fonction du calendrier dicté par le CNS)**

- épreuve d'orientation organisée sans chrono par un club, en présence d'organisateurs responsables
- ouverte à des participants de plusieurs clubs (en fonction des règles du moment en terme de déplacement et de nombres de personnes qu'on peut regrouper sur un même site)
- uniquement des épreuves individuelles, dont les départs sont échelonnés.
- chaque participant, en forêt, doit se trouver à minimum 5 m d'un autre coureur
- centre d'accueil à l'extérieur (pas de buvette tant que les bars et cafés ne sont pas rouverts)
- les règles de base du moment du CNS sont d'application
  - distanciation sociale
  - aucun contact direct ou indirect
  - utilisation du masque avant et après l'activité sportive

## **4. Phase 4 (10 juillet 2020 à confirmer en fonction du calendrier fixé par le CNS)**

- épreuve d'orientation organisée avec chronométrage, par un club, en présence d'organisateurs responsables et reconnus
- chaque participant, en forêt, doit se trouver à minimum 5 m d'un autre coureur
- ouverte à des participants de plusieurs clubs (en fonction des règles du moment en terme de déplacement et de nombres de personnes qu'on peut regrouper sur un même site)
- uniquement des épreuves individuelles, dont les départs sont échelonnés.
- centre d'accueil à l'extérieur
- les règles de base du moment du CNS sont d'application
  - distanciation sociale
  - aucun contact direct ou indirect
  - utilisation du masque avant et après l'activité sportive
- buvette d'après course en plein air : à déterminer en fonction des règles CNS du moment

Remarque : les personnes des groupes à risque sont invitées à demander conseil à leur médecin avant de prendre part aux activités décrites dans les différentes phases ci-dessus.

### **Personnes de contact :**

|   |             |
|---|-------------|
| -Pierre Emmanuel DEMEUSE, Président FRSO      | 0496-268376 |
| -Fanny TILKIN, Commission Santé FRSO          | 0496-485322 |
| -Jean-Noël DEBEHOGNE, Directeur Exécutif FRSO | 0495-117937 |

29 avril 2020