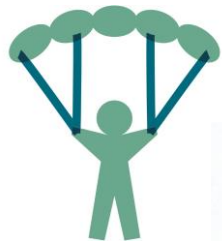


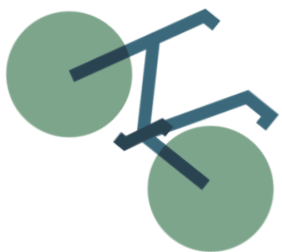
Activités de pleine nature et déconfinement dans le Verdon

CE QU'IL FAUT SAVOIR



Informations proposées par le Parc naturel régional du Verdon
sur les modalités d'accès aux espaces naturels
et de pratique des activités de pleine nature
dans le cadre du déconfinement post COVID 19

Mise à jour le 20 mai 2020



Proposé par les services du Parc naturel régional du Verdon, ce document s'adresse aux pratiquants d'activités de pleine nature et aux utilisateurs des espaces naturels du Verdon.

Il regroupe les différentes informations officielles données par l'État ou les collectivités locales compétentes. Ces informations étant régulièrement actualisées, il est recommandé de s'assurer de leur évolution en utilisant les liens qui sont proposés.

Rappel des recommandations sanitaires dans la pratique du sport

Se référer au guide d'accompagnement de reprise des activités sportives post confinement – du 11 mai au 2 juin 2020 :

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques> (mise à jour au 15/05/2020) :

- Reprise progressive de l'activité sportive conseillée,
- Pratique individuelle, à moins de 100 kms du domicile,
- 10 personnes maximum dans le lieu de pratique de l'activité, 4 m²/personne,
- Respect de la distanciation physique de 1,5 mètre (consignes spécifiques dans le tableau),
- Lavage fréquent des mains,
- Port du masque obligatoire dans les transports et dans les espaces collectifs ou lorsque les mesures de distanciation ne sont pas possibles,
- Utilisation prioritaire des supports et équipements individuels, voire personnels,
- Pas d'utilisation de vestiaires, usage des véhicules personnels recommandé,
- Les rassemblements supérieurs à 10 personnes interdits jusqu'au 2 juin, rassemblements supérieurs à 5000 personnes interdits jusqu'en septembre.



Quoi qu'il en soit, chacun devra s'informer sur les **réglementations locales** préexistantes (règles de sécurité ou de préservation à l'environnement qui continuent à s'appliquer) ou liées au déconfinement (déclinaison locale, par arrêté municipal ou décision des gestionnaires) :

il est de la responsabilité de chacun de se renseigner avant la pratique de son activité !

Rappel des règles de base pour des pratiques respectueuses

- **Je suis discret pour respecter la faune** particulièrement sensible au dérangement en cette période de l'année et après plusieurs mois d'absence de présence humaine.
- **Je tiens mon chien en laisse** (attention, les chiens sont interdits dans les réserves naturelles et certains autres sites soumis à réglementation spécifique, je me renseigne avant de partir).
- **En restant sur les sentiers balisés**, je participe à protéger les espaces naturels en limitant le piétinement de la flore et le dérangement de la faune en pleine période de reproduction.
- **Je respecte la propriété de l'endroit où je vais**, la plupart des espaces naturels ne sont pas des espaces publics mais des espaces privés où le passage est toléré.
- **Je respecte le travail des bergers et la présence des troupeaux, en les contournant largement.** Les montagnes du Verdon constituent des espaces pastoraux actifs.
- **Je veille à laisser les milieux naturels comme je les ai trouvés** : je ne ramasse ni fleurs et plantes protégées, ni minéraux ou fossiles. Je rapporte avec moi tous mes déchets.
- **Je n'oublie pas de m'équiper** d'une tenue et de chaussures adaptées et je prends de l'eau avec moi (dans une gourde réutilisable bien sûr !). Je vérifie la météorologie.
- **Dans la nature, comme en ville, je respecte les gestes protecteurs pour limiter la propagation du COVID-19.**

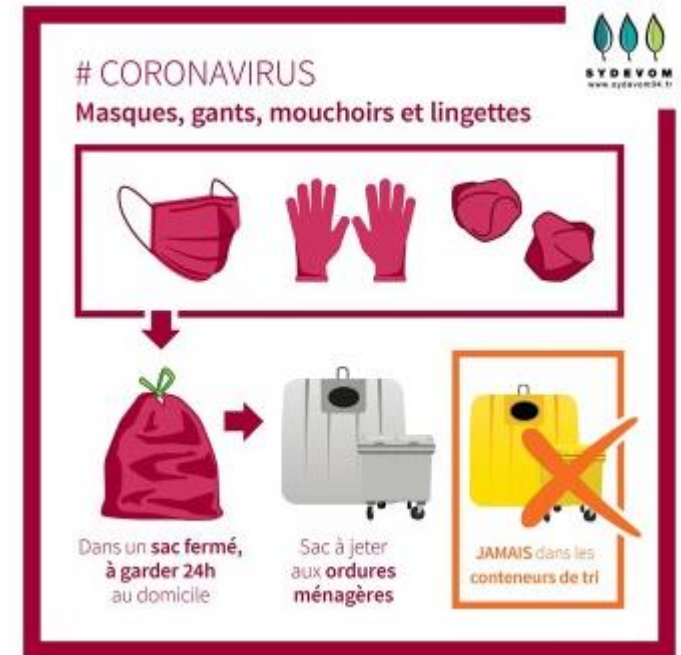
Rappel des recommandations liées à la désinfection

De façon générale pour toutes les activités, les désinfectants sont des produits qui ont un impact sur la qualité de l'eau, les milieux et les espèces aquatiques. Dans ces conditions exceptionnelles, n'oublions pas de préserver la qualité des eaux du Verdon !

- Éviter d'utiliser ces produits à proximité de l'eau et des milieux aquatiques,
- Laisser sécher avant mise à l'eau,
- Quand vous avez le choix, privilégier d'autres méthodes pour désinfecter le matériel (séchage et non utilisation pendant une durée suffisante).

Pour les déchets liés à la désinfection :

- Masques, gants, lingettes : les jeter dans des sacs plastique fermés. Une fois le sac fermé, attendre 24 h avant de les placer dans le conteneur des ordures ménagères (gris ou de couleur sombre). Ne surtout pas poser les sacs au pied des conteneurs mais bien à l'intérieur de ceux-ci.
- Contenants de produits désinfectants (flacons, sprays) : les jeter dans le conteneur jaune (emballages).
- Pour tout complément d'infos sur le tri de ces déchets : www.sydevom04.fr - 04 92 36 08 52






Les sorties accompagnées Valeurs Parc !




Contactez les guides, accompagnateurs en montagne ou moniteurs de sport recommandés par le Parc : c'est l'assurance de pratiquer son activité en respectant les milieux, c'est découvrir les trésors cachés du territoire et c'est aussi soutenir les professionnels du tourisme engagés dans la préservation de l'environnement.



Pour sortir bien accompagnés, miser sur les professionnels du réseau Valeurs Parc naturel régional du Verdon !

<http://parcduverdon.fr/fr/accueil-tourisme-et-loisirs/sorties-accompagnees>
et/ou consommer Parc : <https://www.parc-naturels-regionaux.fr/consommer-parc>

Recommandations par type d'activités

Activités	Date possible de reprise	Protocole sanitaire à respecter	Conseils
Balade, visite dans les villages 	<p>Dès le 11 mai, en individuel ou petits groupes. Possibilité d'accompagnement (en extérieur) par des guides de pays ou guides du patrimoine (10 personnes maxi dont le guide)</p> <p>La promenade reste interdite sur les berges et les plages des lacs pour l'instant (se renseigner auprès des communes sur une éventuelle autorisation).</p>	<p>Mesures barrières générales</p> <p>Se laver les mains au gel hydro-alcoolique avant et après avoir touché les équipements de sécurité (si nécessité, ex : rampe, ...).</p>	<p>Ne pas toucher les équipements non-indispensable à la sécurité (panneau d'information...).</p> <p>Concernant les lacs : seule la promenade sur les voies publiques bordant les lacs est autorisée.</p>
Randonnée pédestre 	<p>Dès le 11 mai en forêt et sur les sentiers autorisés</p> <p>Arrêt interdits sur les points caractéristiques (cols, sommets...) pour limiter les concentrations.</p> <p>La randonnée reste interdite en bord des lacs du Verdon pour l'instant.</p> <p>Pratique individuelle ou en petits groupes (10 personnes maximum dont l'encadrant)</p> <p>Plus d'infos p76 du guide pratique</p>	<p>Mesures barrières : au moins 1 m50 entre 2 personnes, notamment en cas de croisement</p> <p>Priorité est donnée à celui qui monte (règles classiques de randonnée)</p> <p>Utilisation de gel hydro alcoolique avant de toucher les équipements de sécurité (mains courantes, échelles...).</p> <p>Ne pas toucher les équipements non-indispensables à la sécurité (panneau d'information...).</p>	<p>Pour les sentiers étroits notamment (Blanc-Martel, basses gorges du Verdon, Imbut, Bastidon...) : respecter le sens de circulation préconisé afin de limiter les croisements,</p> <p>Solutions de transports pour se rendre au départ des randonnées :</p> <ul style="list-style-type: none"> infos lignes régionales sur https://zou.maregionsud.fr/ navette Blanc-Martel : au départ de La Palud-sur-Verdon, elle est en correspondance avec la ligne régionale Riez-Castellane. Le lancement, prévu le 11 avril, a été repoussé en juillet. Dans l'attente, il est recommandé de s'organiser en covoiturage ou en faisant appel aux taxis locaux : plus d'infos (démarrage, fonctionnement, horaires) sur http://parcduverdon.fr/fr/navette-blanc-martel <p>Infos randos : www.cheminsdesparcs.fr</p>
Randonnée équestre, à vélo, VTT 	<p>Dans les mêmes conditions que la randonnée pédestre</p> <p>Plus d'infos aux pages 38, 33 et 35 du guide pratique</p>	<p>Utilisation privilégiée du matériel personnel. Si prêt ou location modalités de désinfection à respecter par le club ou le prestataire, chartes préconisées sous les bombes</p> <p>Mesures barrières : au moins 10 mètres entre 2 personnes</p>	<p>Pour découvrir les itinéraires vélo / VTT et les professionnels "Accueil vélo" www.veloloisirprovence.com</p> <p>Contournez les troupeaux pour ne pas risquer de rencontrer les chiens de protection de trop près, les bons comportements à adopter : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/conseils-randonneurs/</p>

Activités	Date possible de reprise	Protocole sanitaire à respecter	Conseils
Pêche 	Autorisée à partir du 11 mai en rivière Reste interdite sur les lacs et plans d'eau pour l'instant (à l'exception des lacs de Castillon et Chaudanne en cours de dérogation, se renseigner auprès des mairies concernées) Plus d'infos page 61 du guide pratique	Mesures barrières générales	Prudence dans le lit de la rivière Verdon et notamment à proximité des barrages et des centrales hydroélectriques EDF. Le niveau de la rivière, et donc le courant, peuvent augmenter considérablement et rapidement.
Baignade en rivière	Pas de lieux de baignade autorisés sur le Verdon en règle générale pour des questions de sécurité. Rappel lié aux lâchers d'eau des barrages : À tout instant, même par beau temps, le fonctionnement des centrales peut occasionner des variations de débit. Le niveau de la rivière et le courant, peuvent augmenter considérablement. Restez vigilants et respectez les conseils de sécurité.		
Baignade en lac	Pas autorisée pour l'instant, les risques de concentration sont trop difficiles à gérer au regard des moyens. L'enjeu sanitaire s'impose aux autres		
Activités d'eau vive (en rivière) 	Pratique individuelle autorisée à compter du 11 mai, ainsi que la pratique en groupe de moins de 10 embarcations individuelles simultanées sur le même site Pour les rafts : les embarcations collectives ne sont pas autorisées pour l'instant. Plus d'infos page 27 du guide pratique Et https://www.ffck.org/	Le club ou l'établissement devra valider son protocole sanitaire avant sa réouverture. Privilégier le matériel individuel Pour le matériel prêté : désinfection par séchage complet ou nettoyage virucide entre chaque utilisation. Un registre des pratiquants sera tenu.	Rester sur l'eau et naviguer discrètement pour ne pas déranger les nidifications en cours
Activités nautiques et aquatiques sur les lacs	paddle, aviron, canoë, kayak, voile... : interdites en attente d'autorisation d'accès aux plages. Par décret du 11 mai 2020, l'accès aux plages, lacs et plans d'eau est interdit et par conséquent la pratique des activités nautiques et aquatiques est interdite. Cependant, certaines communes peuvent demander une autorisation d'ouverture aux Préfets en précisant le type d'activités et les conditions sanitaires mises en place pour limiter la propagation du virus. Des demandes d'autorisation sont en cours et il est recommandé de s'informer auprès de chaque commune pour savoir si l'accès à leurs plages a été autorisé.		
Escalade 	Pratique individuelle dès le 11 mai, Ou en petits groupes (10 personnes maxi, dont l'encadrant) L'escalade sur des voies de plusieurs longueurs ne sera possible que si une vigilance particulière est apportée à la montée et à la descente pour s'assurer d'un espace suffisant aux relais (terrasse, relais décalés, double relais...) et	Gestes barrières (lavage des mains, magnésie liquide, distanciation physique (1m50 entre chaque grimpeur, pas de parade) Registre des pratiquants à tenir Privilégier le matériel personnel (dont matelas de protection)	Consultez la liste des voies d'escalade sensibles éditée chaque année par la LPO pour éviter de grimper dans des zones de nidification des grands rapaces du Verdon https://paca.lpo.fr/voies-sensibles-verdon

Activités	Date possible de reprise	Protocole sanitaire à respecter	Conseils
Escalade (suite)	éviter tout regroupement de grimpeurs (distance entre les cordées, privilégier les cordées de 2...) Plus d'infos page 52 du guide pratique Et https://www.ffme.fr/escalade/site-naturel/les-falaises-et-sites-naturels/		
Canyoning, (randonnée aquatique) 	Activité autonome en progression sur cordes autorisée à partir du 11 mai. Groupes de 10 personnes maxi (dont encadrant) Itinéraires de randonnée aquatique autorisés dans le respect des réglementations existantes Plus d'infos page 53 du guide pratique Et https://www.ffme.fr/montagne-canyon/	Marge de sécurité renforcée Canyon V3 max Respect des gestes barrières et distanciation physique (1m50 y compris au départ des verticales) Gestion du matériel et des équipements de protection individuelle (EPI) : - gestion du matériel (préparation, transport, nettoyage...) par une seule personne - manipulation seulement après lavage des mains par tous - nettoyage et désinfection selon modalités du fabricant et période d'isolement de 72 heures avant réutilisation - chacun dispose de son matériel individuel	Liste des canyons >V3 qui sont interdits : lien vers carte interactive des canyons : https://www.ffme.fr/ffme/carte-interactive/ et pour pratiquer dans le respect des milieux naturels: https://www.cen-rhonealpes.fr/cours-deau-encaisses-et-pratique-du-canyonisme/ Rappel : un arrêté interpréfectoral de protection de biotope de l'Apron du Rhône (AIPPB) est mis en place dans les gorges du Verdon entre l'aval du Couloir Samson et la queue du lac de Sainte-Croix : activités de descente de canyons, d'hydrospeed, la randonnée aquatique, la nage en eau vive, le floating et de manière générale toutes actions de marcher dans l'eau sont règlementées voir interdites en dessous d'un débit de 3 m3/s. http://parcduverdon.fr/fr/biodiversite/lapron-du-rhone
Parapente, Vol libre 	Activité individuelle le 11 mai et activités encadrées dans les écoles et clubs sous réserve d'un protocole d'hygiène validé Mais bi-place pas autorisé pour l'instant Plus d'infos page 105 du guide pratique Et https://federation.ffvl.fr/	Pratiquer avec une marge de sécurité augmentée pour ne pas amplifier le risque d'ajouter une charge pour les secours et services hospitaliers	Consultez la carte des zones sensibles au survol pour les oiseaux http://sit.pnrpaca.org/verdon_zones_sensibles_au_survol_par_drone_gp/index.html