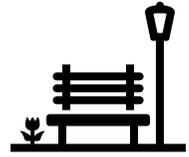


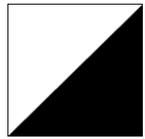


Protocole de déconfinement
Park and O'Run
(Phase 1)

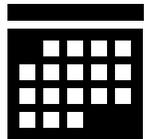
Organisation



- Activité en **extérieur** (forêt, parc ou terrain semi-urbain)



- Le **balisage** est libre (balise, rubalise, papier biodégradable ou autres)

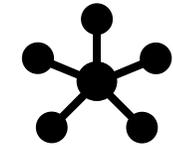


- **Accès** à l'entraînement : 1 jour à 1 semaine



- Les **inscriptions** se font en ligne et la carte est à imprimer chez soi

- Les entrainement ne sont accessibles qu'aux **affilié·e·s**, uniquement dans leur **propre club**



- Pas de compétition donc **pas de chronométrage** ni de poinçonnage



- **Balisage et débalisage** doivent être exécutés par une personne seule



Participation



- L'orienteur·se se rend dans la mesure du possible à l'entraînement à **pied, en vélo ou en voiture**

- L'orienteur·se court à 80% **maximum** de ses capacités
- Les balises sont des repères **visuels** : pas de poinçonnage



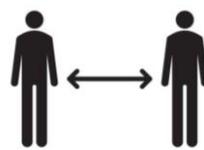
- **Pas de covoiturage** sauf pour les membres d'un même foyer

- Le prêt de matériel n'est **pas autorisé**



- si en voiture, le déplacement doit être "raisonnable" (à la taille d'une province)

- Après le parcours, l'orienteur·se regagne **directement** son domicile



- Pendant l'activité merci de **garder** une **distance** de 10m - 1,5m avant et après l'activité

- Eternuez/toussez à l'intérieur de votre coude



NB : Si vous ou l'un·e de vos proches présentent des symptômes, merci de rester chez vous !

Principe de responsabilité commune

Il est indispensable que les clubs et affiliés membres de la Fédération Régionale des Sports d'Oriente appliquent **strictement** les phases du protocole Park & O'Run.

C'est moyennant cet engagement que la FRSO a obtenu l'accord du gouvernement pour une reprise de notre sport.

Toute mesure peut être annulée à tout moment, comme annoncé par le gouvernement.

Nous comptons sur vous, les clubs et les orienteurs, pour respecter et appliquer ces règles.

La FRSO veillera au bon suivi de ces règles. Chaque **infraction** sera **sanctionnée** par la fédération et le club (pour les coureurs).

**MERCI à tou·te·s pour
votre coopération et
bon amusement**

