



Association Pays de l'Ours – Adet  
31160 Arbas  
[www.paysdelours.com](http://www.paysdelours.com) [contact@paysdelours.com](mailto:contact@paysdelours.com)

## Sorties « A la découverte de l'Ours » Spécial déconfinement – Mai & Juin 2020

Ces sorties sont spécialement adaptées aux consignes sanitaires afin de vous permettre de profiter pleinement d'une sortie en montagne encadrée dans le respect des mesures de sécurité :

- ✓ **Groupe limité** à 10 personnes, encadrant compris
- ✓ **Encadrant professionnel**, accompagnateur en Montagne et pisteur-secouriste diplômé
- ✓ **Niveau des sorties adapté** à une reprise en douceur
- ✓ **Horaires adaptés** pour permettre aux personnes domiciliées en Haute-Garonne ou dans un rayon de 100Km de faire l'aller-retour dans la journée

### Public concerné :

- Personnes **domiciliées en Haute-Garonne ou dans un rayon de 100Km**
- Personnes **ne présentant aucun de ces symptômes** : toux, fièvre, difficultés respiratoires
- Réservation obligatoire sur [www.aladecouvertedelours.com](http://www.aladecouvertedelours.com)

### Consignes

#### Avant le départ :

- Prévoir ce **matériel strictement individuel** :
  - Sac à dos
  - 2 masques, 1 flacon de gel hydroalcoolique
  - Gourde et pique-nique individuels
  - Chaussures adaptées, vêtements de pluie et chauds
  - Eventuellement jumelles, appareil-photo ... à usage individuel

#### Pendant le trajet :

- Pas de covoiturage (sauf personnes d'un même foyer ...)

#### Pendant la sortie :

**Chaque participant s'engage à respecter les consignes** de l'accompagnateur, notamment

- Port du masque avant et après la marche (pas pendant)
- Nettoyage des mains au gel hydroalcoolique au départ, à l'arrivée, avant et après le repas.
- Distanciation physique : 2m, en marche comme à l'arrêt.
- Si croisement de personnes, respecter une distance d' 1,5 m minimum

L'encadrant disposera d'un équipement de protection adapté.