

# Infos spéciales

## Covid-19



Communauté

Escalade

### Le Club Alpin Belge interdit la fréquentation des massifs d'escalade

*On en sait de plus en plus sur cette pandémie suite au développement de celle-ci d'abord en Chine, mais ensuite dans d'autres pays européens dont l'Italie, l'Espagne, etc. L'important est de comprendre le " pourquoi " de ces mesures pour mieux les accepter et les appliquer :*

- **Propagation du virus :**
  - soit par contact « direct » entre des personnes et aussi « indirect » en toussant (rayon d'1m à 2m),
  - soit par contact avec une surface sur laquelle le virus est présent. La durée de vie du virus dépend du type de support et du milieu (sec, humide, confiné, à l'air, etc.) , mais elle peut être de plusieurs heures, motif pour lequel on désinfecte fréquemment ce qui est touché par de nombreuses mains et qu'on demande aussi de se laver régulièrement les mains, surtout si elles ont été en contact avec des surfaces touchées par d'autres personnes
- **Durée d'incubation :** on sait également qu'il se passe quelques jours entre l'infection et les premiers symptômes. On peut infecter d'autres personnes à son tour dès l'apparition des premiers symptômes ou même quelques jours avant l'apparition de ceux-ci. De plus chez certains ces symptômes sont faibles et atypiques et on peut donc être porteur sans le savoir. Le nombre de nouveaux cas avérés par jour n'est donc que la face visible de l'iceberg, sans savoir si la partie cachée est 10 ou 30 fois plus grande (selon les études statistiques en Chine, Italie, ...).
- **Gravité du virus :** si pour 80 % des personnes (et cela dépend bien sûr de l'âge, les jeunes « guérissant » le mieux) il n'est pas besoin d'un traitement particulier, environ 20 % des cas nécessitent une hospitalisation et 5% des soins intensifs. Le taux de transmission sans aucune mesure pour contrer cette transmission est exponentiel (un malade peut en infecter 2 ou 3 autres en moyenne statistique) et on peut vite arriver à la saturation des moyens hospitaliers, c'est ce que veulent à juste titre éviter les autorités par les mesures prises.

### En ce qui concerne l'escalade :

Comme dans toutes les autres activités, il faut éviter tous les contacts entre personnes. Selon les mesures en vigueur à partir de ce mercredi 18 mars midi, les activités physiques à l'extérieur avec une personne avec qui l'on vit sous le même toit (ou avec 1 ami) sont autorisées en gardant une distance de 1,5m.

**MAIS SI CHAQUE GRIMPEUR SE DIT LA MÊME CHOSE, au final, beaucoup de monde peut se retrouver sur les rochers**, comme cela a été le cas lors du dernier weekend qui était aussi le premier weekend ensoleillé depuis de nombreux mois ! Cela multiplie donc les possibilités de contamination et va à l'encontre de l'intérêt collectif qui est de ralentir la propagation du virus. Grimper à deux seuls sur une falaise n'est pas dangereux, mais il n'y a pas de place pour tout le monde. Montrez votre solidarité et reportez vos sorties d'escalade à dans ... quelques semaines sans doute. Moins vite le virus se propage et plus vite on en sera débarrassé.

Je ne sais pas non plus combien de temps le virus survit sur le rocher, sur une prise de main contaminée par un grimpeur infecté : il n'y a pas d'équipe qui va venir désinfecter les voies d'escalade comme cela se fait pour les portes, les claviers des terminaux de paiement dans les magasins, etc. Bien évidemment le rocher est à l'extérieur et non à l'intérieur, il est donc soumis à la pluie, au froid et au soleil, ce qui diminue sans doute le temps de survie du virus. Le risque est bien évidemment moindre que dans d'autres endroits plus fréquentés, mais il existe sans doute également, d'autant plus si différentes cordées parcourent la même voie les unes derrière les autres.

### **Risques supplémentaires intrinsèques de l'escalade en falaise**

On n'est jamais à l'abri d'un accident en falaise et donc on peut potentiellement avoir besoin des secours ... qui ont actuellement d'autres priorités qu'intervenir pour une activité de loisir.

Beaucoup de grimpeurs qui fréquentent généralement les salles pensent à aller grimper en falaise puisque les salles sont fermées. Les techniques sécuritaires en falaise sont différentes de celles en salle et si on ne les maîtrise pas suffisamment, les risques d'accident augmentent considérablement. Déjà en temps « normal », n'allez pas grimper en falaise sans être accompagné de quelqu'un de compétent ou en ayant suivi une formation. Ceci est encore plus pertinent en ces moments où il ne faut pas surcharger les secours.

Pour terminer, les autorités locales peuvent aussi assimiler les falaises comme un terrain de sport ou une plaine de jeu (qui eux sont fermés) et donc décider de leur fermeture. **Certains massifs sont visités par les forces de Police et certains sites privés sont fermés par les propriétaires, notamment la carrière de Landelies.**

**Faisons tous ensemble un maximum pour limiter la propagation du virus ... afin d'en être débarrassé au plus vite J**

*Joe Dewez, responsable rochers du CAB*

## **Annulation des activités : du 13 mars au 3 avril**

Le Conseil national de sécurité (CNS) belge a pris jeudi plusieurs mesures fortes sur l'ensemble du territoire pour lutter contre la propagation du COVID-19, dont la fermeture des écoles et de nombreux commerces, ainsi que l'annulation des activités récréatives, sportives ou culturelles "peu importe leur taille".

- Les salles d'escalade ferment : voir leurs sites
- Les activités falaise en groupe doivent être annulées ; pour les activités hors groupe, elles sont déconseillées notamment car, en cas d'accident, tous nos services santé risquent d'être moins disponibles.
- Les autres activités en groupe organisées prochainement par le CAB devront être annulées ou réorganisées. Les compétitions d'escalade suivantes sont annulées :

- BLC1 : 14 mars
- BLY20 : 21 mars
- BBY20 : 28 mars

- Pour les activités de nos cercles, vérifiez les informations de chaque organisateur.

Plus d'infos : [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

## Organisation du travail au sein du Club Alpin Belge

Le télé-travail est préconisé.

Il n'y a plus de permanence téléphonique ou d'accueil au CAB garanti pour nos membres et partenaires, par contre les courriels continuent à être traités.

## Maintenez l'activité physique

Maintenir une activité physique est nécessaire pour notre immunité ainsi qu'une alimentation saine et de qualité (vitamine C et D particulièrement). Prenez soin de vous, de vos proches, de la planète !

# Maintenir notre activité physique



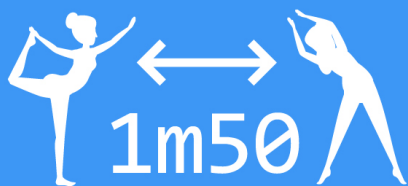
CORONAVIRUS  
COVID-19

**Bonne idée!** UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET MODÉRÉE EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ. ELLE RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES.

**Mais...**

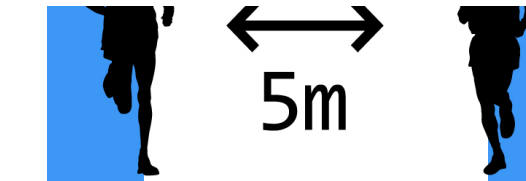
**CHEZ SOI**, ON S'EXERCE AVEC PLAISIR ET SANS FORCER

**À L'EXTÉRIEUR**, ON S'ACTIVE SEUL OU ACCOMPAGNÉ D'UNE PERSONNE VIVANT SOUS LE MÊME TOIT



- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE, COMME LA MARCHÉ, EST RECOMMANDÉE EN RESPECTANT 1M50 DE DISTANCE AVEC L'AUTRE
- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DYNAMIQUE, COMME LE JOGGING, EST AUTORISÉE EN RESPECTANT 5M DE DISTANCE AVEC L'AUTRE, À CAUSE DE L'INTENSITÉ DE NOTRE RESPIRATION

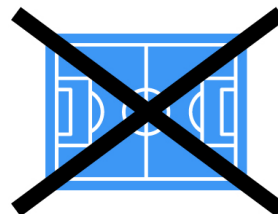




5m

- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE EST DÉCONSEILLÉE CAR ELLE FATIGUE L'ORGANISME, Y COMPRIS LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

ON L'AURA COMPRIS, QU'IL S'AGISSE DE SPORT INDIVIDUEL OU COLLECTIF, TOUT RASSEMBLEMENT EST INTERDIT



## AYONS L'ESPRIT SPORTIF, POUR NOUS, POUR LES AUTRES



### Un petit sous-titre

Choisissez une image percutante et écrivez un paragraphe inspirant à son sujet. Cela ne doit pas être nécessairement long, mais cela doit renforcer votre image.

Contactez-nous »



### PLAN DU SITE

ACTIVITÉS  
COMMUNAUTÉ  
ÊTRE MEMBRE  
FORMATIONS  
ESCALADE DE  
COMPÉTITION  
LE CAB  
BOUTIQUE  
CONTACTEZ-NOUS

### SUIVEZ-NOUS



### Vie Privée

### NEWSLETTER

Adresse email

ENVOYER

129, avenue Albert 1er -  
5000 Namur  
Tél. : 00 32 (0)81 23 43 20  
Fax : 00 32 (0)81 22 30 63  
Courriel :  
secretariat@clubalpin.be

Ce site est « RGPD friendly » et protège vos données personnelles.