



PARTICIPATION LIMITÉE
10 PERSONNES MAXIMUM



PORT DU MASQUE
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



RESPECT DE LA DISTANCIATION
1,5M À L'ARRÊT, 10M EN ROULANT



NETTOYAGE DES MAINS ET DE SON MATÉRIEL
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



PRISE D'UNE DOUCHE INTÉGRALE
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, CHEZ SOI



SALUER SANS SE SERRER LA MAIN
SANS EMBRASSADES, SANS "CHECK"



Surveillance des symptômes

Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal sont les principaux symptômes du Covid-19 mais beaucoup d'autres symptômes peuvent survenir. **Ils doivent conduire à l'arrêt de la pratique et à une consultation médicale.**

La reprise ne pourra se faire qu'au minimum 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

AMIS RIDERS, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES !

SOYEZ VIGILANT À VOTRE ÉTAT DE SANTÉ !

En ce contexte épidémique, tout symptôme doit faire consulter un médecin, pour prise en charge adaptée et suivi de la reprise sportive.

Certains symptômes sont typiques du Covid 19, par exemple **Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal**. Beaucoup d'autres symptômes peuvent être présents dans cette maladie, parfois isolément, par exemple douleurs abdominales, troubles digestifs, céphalées, perte du goût, perte de l'odorat...

Les symptômes suivants sont des symptômes d'alerte : **Douleur dans la poitrine, sensation de battements cardiaques irréguliers et/ou trop rapide (palpitations), malaise, essoufflement de repos ou au moindre effort.**

En cas de diagnostic ou de suspicion de Covid 19, la reprise ne pourra se faire **au minimum que 15 jours après l'arrêt des symptômes** - selon avis médical.

LES BIENFAITS DU BMX FREESTYLE

- Le sport cycliste **permet une pratique physique sans contacts**, y compris en BMX Freestyle
- Le BMX Freestyle **développe les habiletés motrices** pour être à l'aise sur n'importe quel vélo
- Le BMX Freestyle **permet de s'amuser et de décompresser**
- Le BMX Freestyle **permet de renforcer le lien social**, y compris avec l'application des règles de distanciation
- Le BMX Freestyle **renforce la confiance en soi et le bien être psychologique** de l'individu
- Le BMX Freestyle **est un mode de vie**, le moyen d'appartenance à une « famille » sportive

SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES EN PRATIQUANT LE BMX FREESTYLE

Le matériel et les équipements

- J'utilise mon BMX personnel. Si prêt ou location, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage
- Dès lors que je rentre sur un Park, je **porte mon casque, mes protections et mes gants personnels**.
Je n'emprunte ou ne loue pas de casque
- **Bidons et/ou bouteilles d'eau nominatives ; collations personnelles**
- Je **lave mes tenues et je désinfecte mon matériel de protection (casque...)** après ma séance

Le positionnement dans la pratique, par rapport aux autres pratiquants et dans l'espace de pratique

- Zone d'attente, Plateformes, Quarters... quel que soit le lieu, je **reste à minimum 1,5m des autres riders ou autres personnes à l'arrêt**
- Je **respecte les aménagements et les consignes** apportées à l'utilisation d'un BMX Park ou d'une zone de Flat
- Bien que ces disciplines renforcent le rapprochement social, je **ne félicite pas mon collègue rider par une accolade ou autre après l'exécution d'un tricks**. Je maintiens donc les distances sociales préconisées et de ce fait je ne prends aucun risque ni n'en fais courir aux autres pratiquants
- Je suis le garant de mon intégrité physique mais aussi de celle des autres