



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.

CYCLISTES, 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.

Tout cycliste engagé dans une pratique sportive intensive devrait monitorer régulièrement sa fréquence cardiaque lors de chaque exercice et au repos. Une évolution inhabituelle ou anormale devrait interroger le cycliste et en parler avec son entraîneur, ou son médecin.

LES BIENFAITS DU CYCLISME SUR ROUTE

- Le sport cycliste permet une **pratique physique sans contact**
- Le cyclisme sur route **développe les habiletés motrices** pour être à l'aise sur n'importe quel vélo
- Le cyclisme sur route permet de **s'amuser et de décompresser**
- Le cyclisme sur route permet une **pratique en pleine nature, de plein air, de découverte et d'évasion**, ayant un effet potentiel très bénéfique sur le moral de ceux qui le pratiquent
- Le cyclisme sur route **contribue à améliorer la qualité de l'air** en réduisant l'utilisation des véhicules à moteur
- Le cyclisme sur route, pratiqué régulièrement, **améliore la santé cardio-vasculaire, renforce le système immunitaire** et réduit ainsi de nombreux risques de maladies

SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES EN PRATIQUANT LE CYCLISME SUR ROUTE

Le matériel et les équipements

- J'utilise mon vélo personnel. Si prêt ou location, **désinfection des poignées et de la selle avant et après usage**
- J'utilise systématiquement **mon casque et mes gants personnels. Je ne les prête pas et je les lave régulièrement après les sorties** (lanières et mousses sont au contact de la sueur)
- J'évite certains usages tels qu'essuyer mes pneus avec la main après un passage sur une chaussée présentant des risques de crevaison (graviers, verre...)
- Je vérifie que **les lacets de mes chaussures soient bien rentrés**, si elles en comportent
- Je **conserve mon bidon avec moi et ne l'échange pas**. Pour éviter de le confondre, j'inscris mon nom dessus avant l'entraînement
- Je **systématise lors de chaque entraînement une boisson enrichie en glucides** (30 à 60g/ heure de pratique)

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

- Quel que soit le lieu, je **reste à minimum 1,5 m des autres personnes lorsque je suis à l'arrêt soit un vélo d'écart minimum**
- Je **respecte les préconisations d'espacements entre cyclistes** :
 - **L'espace de 10m entre 2 cyclistes est une distance officiellement recommandée** (10m = 5 vélos ou 2 voitures). C'est la distance préconisée pour diminuer les risques de propagation, calculée à 30 km/h. Plus cette vitesse augmente, plus cet espace de propagation grandit.
 - En cas de dépassement, la zone de propagation comprend également une zone latérale qu'il est nécessaire d'apprécier. Pour cela, **je me décale de 2m lorsque je double un autre cycliste** (je commence à me décaler dès que je suis à 10m du cycliste me précédant)
 - Si je suis doublé, j'applique la même procédure en me laissant doubler et en **adoptant rapidement une distance minimale de 10 m**
- Je **suis vigilant avec les autres usagers de la route** qui peuvent avoir perdu certains repères de conduite sur route pendant le confinement