



**PORT DU MASQUE**  
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



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



**RESPECT DE LA DISTANCIATION**  
2M À L'ARRÊT



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



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



### 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.

## PILOTES, 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 éventuel 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 Covid 19 asymptomatique diagnostiqué sur test PCR, un isolement de 7 jours est requis. Une reprise progressive de faible intensité pourra être réalisée dès la sortie de l'isolement, et l'entraînement intensif pourra être repris à 15 jours du test positif en absence d'apparition de symptômes.

En cas de diagnostic - ou de suspicion de Covid 19 - faiblement symptomatique (sans essoufflement et sans douleur thoracique), l'isolement est de mise pendant 7 jours. Une reprise progressive de faible intensité pourra être réalisée dès la fin des symptômes, et l'entraînement intensif pourra être repris à 15 jours de la fin des symptômes.

Un avis médical est requis pour tout symptôme persistant ou symptôme d'alerte comme décrit ci-dessus.

Un cas de Covid 19 fortement symptomatique (avec essoufflement ou douleur thoracique) doit bénéficier d'un avis médical avant la reprise. Enfin, en cas d'hospitalisation pour Covid 19, il est recommandé de consulter le médecin du sport avant la reprise et de réaliser un bilan cardiologique - au minimum Electrocardiogramme et épreuve d'effort.

### LES BIENFAITS DU BMX

- Le BMX se pratique en plein air, ce qui peut s'avérer bénéfique pour la santé physique et mentale après la période de confinement
- Le BMX développe les habiletés motrices pour être à l'aise sur n'importe quel type de vélo
- Le BMX permet de maintenir des qualités physiques et techniques à tout âge
- Le BMX permet de s'amuser, de décompresser et de renforcer le lien social
- Le BMX, comme les autres activités physiques, permet de développer son immunité

### SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES EN PRATIQUANT LE BMX

#### Le matériel et les équipements

- Je m'équipe de lingettes désinfectantes
- J'arrive en tenue, prêt à rouler
- J'utilise mon BMX personnel. Si prêt ou location, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage
- Si j'ai besoin de réparer, j'apporte mes propres outils ou je nettoie les outils de prêt avant et après usage
- J'utilise mon propre équipement : casque intégral, gants, protections, etc. Je n'emprunte ou ne loue pas ces équipements BMX
- J'ai mes bidons et/ou bouteilles d'eau nominatives ainsi que mes collations personnelles
- Je lave ma tenue 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 :

- Butte de départ, arrivée, etc. Quel que soit le lieu, je reste à minimum 1m des autres pilotes ou autres personnes à l'arrêt
- Je peux identifier une zone de préparation/récupération en laissant là encore une distance de 1m avec les autres personnes
- Je nettoie ma zone de préparation/récupération à mon arrivée et à mon départ
- J'utilise les voies d'accès à la piste BMX en respectant les aménagements et les consignes de l'encadrant