



**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.

## PISTARDS, 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 DE LA PISTE

- La piste développe les qualités physiques, motrices et techniques nécessaires au maniement du vélo
- La piste développe les capacités tactiques des coureurs, individuellement et collectivement
- La piste permet de s'amuser et de décompresser
- La piste permet de maintenir des qualités physiques et techniques à tout âge

### SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES EN PRATIQUANT LA PISTE

#### 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
- Je gonfle mon vélo en ayant au préalable nettoyé le système de gonflage
- J'utilise mon casque, mes gants et mes chaussures personnels
- J'identifie une zone de préparation et de récupération (banc, chaise) en laissant une distance de 1 m avec les autres personnes
- J'utilise ma serviette personnelle
- Je m'équipe de lingettes désinfectantes
- J'ai mon bidon ou ma bouteille d'eau et mon ravitaillement
- Je lave mes tenues et je désinfecte mon matériel de protection (casque...) après mon activité

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

- Je reste à 1 m minimum des autres personnes lorsque je suis à l'arrêt
- Si la séance est collective, je peux aussi m'échauffer sur rouleaux ou home trainer
- J'utilise les voies d'accès à la piste en respectant les consignes de l'encadrant
- Je ne crache pas sur la piste ou dans l'espace de préparation et de récupération ; je viens avec des mouchoirs en papiers à l'entraînement
- Je nettoie ma zone de préparation/récupération à mon arrivée et à mon départ avec mes lingettes désinfectantes