



**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.

## **CYCLISTES ET ENCADRANTS, 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.

### **L'ENCADRANT-E EN CYCLISME SUR ROUTE, SON RÔLE ET SES ACTIVITÉS FACE AU CORONAVIRUS**

L'encadrant-e a un rôle de modèle pour diffuser et appliquer les gestes collectifs et individuels de lutte contre la propagation du Coronavirus.

- Il-Elle ne salue pas par des poignées de main, des bises avec les pratiquant-e-s et/ou autres encadrant-e-s
- Il-Elle porte un masque sur toutes les phases d'accueil et d'explications en face à face individuels ou collectifs
- Il-Elle est attentif à tous les signes de symptômes, chez lui-elle et chez les pratiquant-e-s : fatigue, toux, essoufflement anormal = Conseil d'aller en consultation médicale au moindre signe
- Il-Elle rappelle aux personnes encadrées l'importance de laver son vélo et sa tenue, désinfecter son matériel de protection et la prise d'une douche en rentrant chez soi
- Il-Elle s'assure que l'organisation de la séance et du parcours favorise la sécurité des cyclistes et la distanciation sociale
- Il-Elle s'assure que chaque pratiquant-e dispose d'un matériel en excellent état et que chacun soit en mesure de réparer (crevaisson, déraillement...) et d'utiliser seul-e son matériel (compteur...)
- Il-Elle redouble de vigilance vis-à-vis des comportements de l'ensemble des usagers de la route (humeur, pertes de repères et d'automatismes pendant le confinement...)

Si un pratiquant tombe ou rencontre un problème technique, l'encadrant-e porte assistance et effectue les gestes nécessaires en portant son masque. Immédiatement après l'intervention, il-elle se lave les mains avec sa solution hydro-alcoolique.

Ces préconisations sont soumises aux évolutions des mesures gouvernementales et/ou locales.

### L'organisation de la pratique du club

- Ce cadre d'organisation est présenté à sa collectivité
- Les pratiquant-e-s et leurs familles sont informés sur les conditions mises en œuvre et les comportements attendus
- Les club-houses, les lieux d'accueil, les vestiaires, les douches et les espaces de restauration sont fermés : l'accueil est réalisé en extérieur dans les conditions de distanciation sociale
- Un accès à des toilettes avec point d'eau reste à disposition si possible et avec une utilisation raisonnée (lavage fréquent, un par un...)
- Une inscription préalable aux séances est proposée pour limiter le surnombre
- Un registre des présences est tenu par groupe
- Chaque pratiquant arrive en tenue au rendez-vous et repart en tenue chez lui

### L'organisation des espaces de pratique

- Les espaces de type cyclo-cross sur une base de loisir ou une zone nature en dehors d'une route sont particulièrement adaptés pour un entraînement collectif, y compris avec des vélos de type route. Dans ce cas :
  - Matérialiser avec 1 plot par cycliste l'endroit où chaque cycliste doit s'arrêter entre les exercices (chaque plot est séparé de 1m)
  - Chaque pratiquant est autonome avec son matériel et son ravitaillement. Le "plot" de rassemblement devient le lieu où chaque pose sa veste et son bidon
- Dans le cas d'une pratique collective sur route, l'encadrant devra appliquer le code de la route et les règles spécifiques dans le cadre du Covid-19. Dans ce cas :
  - Prévoir les arrêts éventuels sur des espaces suffisamment grands (exemple : parking)
  - Organiser des séquences de travail sur des circuits "corde à droite".

### L'organisation des groupes de pratiques

- Avant la sortie, l'éducateur est en possession des numéros à joindre pour chaque cycliste en cas d'urgence. Il dispose d'un téléphone portable lui permettant de joindre ces personnes et les secours
- Les horaires d'accueil sont décalés de 10 à 20 minutes par groupe pour éviter la promiscuité et respecter les gestes barrières
- Lorsque l'entraîneur suit les cyclistes à l'aide d'un véhicule suiveur :
  - Il est seul à bord du véhicule
  - Il utilise un système de haut-parleur pour que les cyclistes puissent entendre les consignes
  - Il n'interagit pas avec les coureurs pendant qu'ils roulent (les passages de consignes à la fenêtre, les passages de bidons sont des gestes prohibés...)
  - Il n'intervient auprès d'un cycliste qu'en cas d'avarie empêchant la réalisation de la séance. Dans ce cas, il porte son masque et se nettoie les mains avec une solution hydroalcoolique avant et après toute manipulation (réparation ou changement matériel notamment)
- Après la sortie, informer chaque famille des éventuelles difficultés rencontrées et de signaux anormaux (méforme, essoufflement...)

### Le matériel et les équipements

- Nettoyage du matériel utilisé après et avant chaque séance
- En cas d'utilisation de matériel pédagogique (cônes...), seul l'éducateur doit toucher ce matériel
- Chacun utilise son vélo personnel. Les cyclistes n'échangent pas leur vélo entre eux. Ils gardent toujours leur vélo et tout le matériel avec eux. Si prêt ou location, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage
- Les cyclistes n'échangent pas leur casque
- Afin d'éviter toute défaillance matérielle et toute chute (qui empêcherait le respect des gestes barrières), vérifier collectivement toutes les fonctionnalités du vélo avant chaque sortie :
  - Efficacité du freinage
  - Gonflage et état des pneumatiques (surtout si pratique importante du home-trainer pendant le confinement)
  - Serrages des roues et de tous les composants
  - Réglage des vitesses...
- Il s'assure que chaque pratiquant dispose de mouchoirs en papier pour se moucher ou cracher et qu'il dispose d'une solution hydroalcoolique
- Chaque cycliste est totalement autonome sur son "ravitaillement" (bidons, nutrition...) et son matériel de réparation (chambre à air, pompe, démonte-pneu...)

### Les besoins de transport collectif

- Le cyclisme sur route étant une pratique permettant de se déplacer librement au sein d'espaces variés, il ne doit pas être envisagé de déplacement collectif en véhicule pour s'entraîner