



**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, 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 de 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 CYCLISME SUR ROUTE

- 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 m des autres personnes lorsque je suis à l'arrêt ou un vélo d'écart minimum pour m'en souvenir plus facilement