



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.

PISTARDS ET ENGADRANTS, 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.

L'ENGADRANT-E PISTE, 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 établit des groupes d'entraînement fixes, dans une fourchette de 2 à 10 personnes maximum. Préconisation d'1 encadrant pour 9 personnes encadrées
- 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

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
- 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

L'organisation du lieu ou du site de pratique (piste, piste BMX, BMX park, sur la route, chemins, site...)

- Les accompagnants ne rentrent pas en centre de la piste, ils peuvent rester dans les tribunes de l'enceinte si l'équipement dispose d'un plan de gestion de la crise sanitaire
- Mesures d'hygiène à l'entrée du site à disposition des sportifs et des encadrants (lavage des mains possible/ gel hydroalcoolique). Le club fournit des gants et masques de protection à l'entraîneur en nombre suffisant
- Les coureurs s'installent dans leur espace en respectant les consignes sanitaires
- Les coureurs entrent et sortent de la piste par la rampe ligne opposée
- Les coureurs et entraîneurs ne restent pas en piste ou dans l'espace entraîneur
- Les communications entre le staff et les coureurs se font à distance

L'organisation des groupes de pratiques

- Entraînements par tranches horaires déterminées par le club en fonction de ses effectifs et dans la limite de 9 coureurs pour un entraîneur
- Prévoir une plage horaire de séance suffisamment large pour faire en sorte que les différents groupes ne se croisent pas sur le site
- Entraînement à huis clos pour les enceintes pouvant être fermées : aucun parent ou accompagnant autour de la piste. Dans le cas où la piste n'est pas clôturée les accompagnants restent au parking ou dans leurs voitures en respectant les mesures de distanciations sociales

Le matériel et les équipements

- Nettoyage de la zone entraîneur entre chaque créneau d'entraînement
- Nettoyage des blocs de départ
- Nettoyage de la zone de gonflage

Les besoins de transports collectifs

- Limitation au maximum des besoins de déplacement collectif en véhicule
- Port du masque obligatoire pour tout-tes les occupant-e-s d'un véhicule
- Occupation d'un siège sur deux (6 personnes max dans un véhicule neuf places)

Les gestes techniques de base

Travail de départ

- Séance avec du **travail semi arrêté**
 - Initier et perfectionner geste de propulsion vers l'avant (temps effort 7- 8 sec max-explosivité)
- Séance travail départ arrêté
 - Initier et perfectionner geste de propulsion vers l'avant (temps effort 7-8 sec max-explosivité)
 - Travail avec décompte possible (temps de réaction)

Travail de surplace

- Séance de **surplace**
 - Capacité à s'arrêter, rester immobile puis repartir
 - Capacité à tenir une position fixe

Suivre une trajectoire rectiligne

- Séance de **pilotage**
 - Capacité de tenir une trajectoire à la corde (faire varier la difficulté en modifiant la vitesse)
 - Capacité à tenir une trajectoire à la balustrade (faire varier la difficulté en modifiant la vitesse)

Variation - libérer les points d'appui

- Séance de **maîtrise du vélo**
 - Savoir se mettre en danseuse
 - Savoir rouler en se retournant
 - Libérer un appui de main sur le guidon (gestuelle madison)

Maîtrise de la mécanique du vélo avec ses outils personnels

- Séance **entretien et connaissance du matériel**
 - Savoir monter et démonter son vélo
 - Savoir régler sa tension de chaîne
 - Savoir changer son braquet

Le travail de prise d'information

Capacité à prendre des informations sur ce qui se passe en piste

- Séance **prise d'informations**
 - Capacité à voir et prendre l'information sur ce qui se passe de l'autre côté de la piste (ex un coureur échappé)
 - Capacité à voir en madison des équipes qui vont relayer devant soi ou à anticiper les variations de trajectoires

Capacité à prendre des informations autour de la piste

- Séance **prise d'informations**
 - Lire un compte tour
 - Lire un panneau de classement — une tablette
 - Ecouter ou regarder un coach en bord de piste ou voir l'arbitre qui désigne la tête de course

Travail de gestion de l'effort et de pédalage

- Séance **gestion d'allure**
 - Capacité à tenir une vitesse régulière sur plusieurs tours
 - Savoir répartir son effort sur l'ensemble de la piste
 - Uniformiser son pédalage et la façon dont on force sur piste (« j'utilise » les virages)

Utiliser la piste pour varier sa vitesse

- Séance **gestion d'allure**
 - Savoir plonger en accélérant
 - Savoir utiliser la piste pour ralentir
 - Initier individuellement le relais de poursuite par équipe : savoir s'écarter dans un virage (1^{er} tiers) et revenir à la corde en sortie de virage à la même vitesse

Le travail gestuel et de coordination

- Séance **geste de pédalage**
 - Capacité à tenir une allure avec des cadences de pédalage supérieures à 100rpm, à 110 rpm, à 120 rpm
 - Varier les fréquences de pédalage

Travail de maintien de position – aérodynamisme

Travail maintien de position sprint ou peloton

- Séance **position**
 - Tenir une position assise bras fléchis, tête rentrée dans les épaules, main dans le creux du cintre pendant un temps définis à allure régulière en roulant droit
 - Tenir une position bras fléchis, tête rentrée dans les épaules, mains dans le creux du cintre et bassin gainé en accélérant en roulant droit
 - Tenir une position bras fléchis, tête rentrée dans les épaules, mains dans le creux du cintre et bassin gainé lors d'un sprint d'un tour en tenant sa ligne

Travail maintien position poursuite

- Séance **position**
 - Tenir une position de poursuite, tête rentrée dans les épaules pendant un temps défini à allure régulière en roulant droit
 - Tenir une position de poursuite, tête rentrée dans les épaules, regard vers le bas pendant un temps défini à allure régulière en roulant droit
 - Tenir une position de poursuite, tête rentrée dans les épaules pendant à allure poursuite individuelle sur 3 à 4 tours lancés (entre 750m et 1 km)

