



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.

AMIS 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 EN SALLE

- Le Cyclisme en salle **développe les habiletés motrices** pour être à l'aise sur n'importe quel vélo
- Le Cyclisme en salle permet de **s'amuser et de décompresser**
- Malgré les mesures de distanciation, le Cyclisme en salle permet de **renforcer le lien social**
- Le Cyclisme en salle **renforce la confiance en soi et le bien être psychologique**
- Plus qu'un sport le Cyclisme en salle est un **mode de vie**, le moyen d'appartenance à une « famille » sportive

SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES EN PRATIQUANT LE CYCLISME EN SALLE

Le matériel et les équipements

- J'utilise mon vélo de cyclisme en salle personnel. Si prêt ou location, **désinfection des poignées et de la selle avant et après usage**
- Je porte mes affaires et tenues cyclistes personnelles dès lors que je rentre dans une salle de pratique.
- J'ai mes bidons et/ou bouteilles d'eau nominatives ainsi que mes collations personnelles au bord de l'espace de pratique
- Je lave mes tenues et je désinfecte mon matériel après ma séance

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

- Je ne pratique pas seul-e dans une salle ; Une tierce personne est présente dans un souci de sécurité tout en respectant les règles de distanciation
- Quel que soit le lieu, je reste à minimum 1 m des autres cyclistes ou autres personnes à l'arrêt
- Je respecte les aménagements et les consignes apportées à l'utilisation d'une salle de pratique
- Bien que cette discipline renforce le rapprochement social, je ne félicite pas mes ami-e-s cyclistes par une accolade ou autre après la réalisation d'une séquence ou d'un match. Je maintiens donc les mesures de distanciation préconisées
- Je ne prends aucun risque ni n'en fais courir aux autres pratiquants. Je suis donc le garant de mon intégrité physique mais aussi de celle des autres