



## DÉCONFINEMENT & BONNES MESURES POUR LA REPRISE

### VOUS ÊTES IMPATIENT(E)S DE SORTIR LE VÉLO

Les membres de la commission Sport-Santé vous donnent quelques conseils.

Un dossier complet sera consultable dans la gestion documentaire, tant pour les clubs que pour les écoles, dès que le ministère nous l'aura communiqué ; **restez attentifs : les préconisations annoncées sont toujours susceptibles d'évoluer.**

En attendant, soyez prudents : nous faisons appel au sens de la responsabilité de chacun pour mener cette reprise au mieux et profiter du retour sur les routes et chemins dans les meilleures conditions et sans oublier le *Code de la route*.

**Bonne route à toutes et à tous !**

**Martine Cano**

### LES RECOMMANDATIONS DE LA COMMISSION SPORT-SANTÉ

#### DEUX CONSTATS :

- Le virus est toujours présent : il faut adapter nos comportements à sa présence permanente ;
- Vous sortez de deux mois de moindre activité.

#### DES CONSÉQUENCES :

- Communautaires, il faut tenir compte de nos compagnons de club et des exigences sociales ;
- Votre forme physique n'est pas la meilleure : prudence ;
- L'âge est un facteur de risque accru ; plus on avance en âge, plus il faut être vigilant.

#### EN PRATIQUE À LA REPRISE

- Reprenez vos sorties avec la prudence d'un convalescent ;
- Les sorties doivent se calquer sur un redémarrage de saison (distance et niveau de puissance comme en hiver) ;
- Ne brûlez pas les étapes. Ne vous fixez pas d'objectif avant 3 mois ;
- N'hésitez pas à consulter votre médecin si vous avez des doutes sur votre état de forme.

#### DISTANCIATION EN PRÉSENCE DU COVID-19

La distanciation physique recommandée est de 1 à 2 mètres pour empêcher la projection de gouttelettes (postillons, toux, éternuements). Cette recommandation ne se conçoit qu'en **position statique** (et donc par exemple à l'arrêt à un stop).

La vitesse à vélo crée un flux de glissement (slip Stream) créant un appel d'air facilitant l'effort du suivant.

Mais la dispersion des gouttelettes forme une traînée qui pourrait aller jusqu'à 10 m en arrière du cycliste, même pour une vitesse modérée. Cette traînée augmente avec la vitesse.

## CONSÉQUENCES ET RECOMMANDATIONS POUR ROULER

- Rouler SEUL est le plus sécurisant et sécurisé ;
- Rouler à plusieurs (petit groupe selon les consignes ministérielles et en respectant les consignes de distanciation) est autorisé. Nous recommandons d'adopter alors les règles des triathlètes qui interdisent de profiter de l'aspiration et donc d'être dans le sillage. Entre chaque cycliste, une distance correspondant aux recommandations ministérielles (de 10 mètres à la date du 30 avril) doit être respectée et, si possible, en léger décalage tout en respectant le *Code de la route*.
- Des exceptions existent pour les tandémistes et PSH ;
- Éviter de rouler deux de front ;
- Doubler doit s'anticiper en se décalant bien avant le dépassement et en maintenant cette ligne jusqu'à être 7 mètres au-delà.

## HYGIÈNE

- La toux, l'envie de se racler la gorge, expectorations... sont absolument à proscrire ou, en cas de nécessité, il est impératif de se signaler, ou de se laisser dépasser pour se soulager en dernière position.
- N'oubliez pas votre bidon qui doit être strictement personnel (comme le casque) ! Dans la mesure du possible, ne pas toucher le matériel d'une autre personne ; pensez à l'hygiène corporelle et à la propreté du matériel.

## CONCLUSION

Ne perdez pas de vue : plus vous êtes âgés plus les conséquences du Covid-19 peuvent être dramatiques. Vous êtes seul responsable de votre comportement citoyen et de votre propre forme physique.

***ALORS, BONNE ROUTE !***