



Conseil a la reprise des entraînements

Dans la pratique cycliste individuelle, les cyclistes devront être particulièrement attentifs à toutes les mesures de protection :

- Si je rejoins un cycliste je respecte une distance de 10 m en file indienne et de 2 m cote a cote.
- Si je suis doublé, j'applique la même procédure en me laissant doubler et en **adoptant rapidement une distance minimale de 10 m**
- En cas de dépassement, **je me décale de 2m lorsque je double un autre cycliste** (je commence à me décaler dès que je suis à 10m du cycliste me précédant)
- Si je rejoins un groupe je m'assure qu'il n'y a pas plus de 10 participants, si plus de 10 je ne me joins pas au groupe.

Reprise des entraînements collectifs :

L'activité se déroulant en extérieur, le taux d'encadrement est de 10 cyclistes maxi est adaptée.

Distance de sécurité entre pratiquants :

L'espace de 10m entre 2 cyclistes est une distance officiellement recommandée (10m = 5 vélos ou 2 voitures). C'est la distance préconisée

Pour tenir compte des effets aérodynamiques de la propagation du virus dans l'air, une distance minimum de 10 m est préconisée entre chaque cycliste qui se déplace dans la même direction et dans la même ligne.

En cas de dépassement, la zone de propagation comprend également une zone latérale qu'il est nécessaire d'apprécier. Pour cela, **je me décale de 2m lorsque je double un autre cycliste** (je commence à me décaler dès que je suis à 10m du cycliste me précédant)

Le matériel et les équipements

J'utilise systématiquement **mon casque et mes gants personnels.**

Je ne les prête pas et je les lave régulièrement après les sorties.

Pas de partage du matériel individuel (bidons, casques, gants, vélo...)

J'utilise mon vélo personnel. **Si prêt du club, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage**

Je conserve mon bidon avec moi et ne l'échange pas. Pour éviter de le confondre, j'inscris mon nom dessus avant l'entraînement.

Quel que soit le lieu, **lorsque je suis à l'arrêt soit un vélo d'écart minimum je reste à minimum 1,5 m des autres personnes. Je respecte les préconisations d'espacements entre cyclistes.**

Après mon activité

Je lave mes tenues et je désinfecte mon matériel de protection (casque, gants.....), ainsi que mon vélo avec des gants en plastique et quand j'ai fini je me désinfecte les mains avec du savon ou du gel désinfectant (hydro alcoolique).



**Le bureau du CNAV
J.Woifflard**