



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.

CYCLISTES ET ENCADRANTS, 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'ENCADRANT-E EN CYCLISME SUR ROUTE, 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
- Il-Elle s'assure que l'organisation de la séance et du parcours favorise la sécurité des cyclistes et la distanciation sociale
- Il-Elle s'assure que chaque pratiquant-e dispose d'un matériel en excellent état et que chacun soit en mesure de réparer (crevaisson, déraillement...) et d'utiliser seul-e son matériel (compteur...)
- Il-Elle redouble de vigilance vis-à-vis des comportements de l'ensemble des usagers de la route (humeur, pertes de repères et d'automatismes pendant le confinement...)

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 : l'accueil est réalisé en extérieur dans les conditions de distanciation sociale
- 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
- Chaque pratiquant arrive en tenue au rendez-vous et repart en tenue chez lui

L'organisation des espaces de pratique

- Les espaces de type cyclo-cross sur une base de loisir ou une zone nature en dehors d'une route sont particulièrement adaptés pour un entraînement collectif, y compris avec des vélos de type route. Dans ce cas :
 - Privilégier des circuits d'environ 500m minimum où chaque cycliste peut évoluer seul sans rattraper l'autre avant la fin de l'exercice. Dans ce cas, il est possible d'allonger la règle des 10m : Exemple départ individuel toutes les 5 ou 10 secondes
 - Matérialiser avec 1 plot par cycliste l'endroit où chaque cycliste doit s'arrêter entre les exercices (chaque plot est séparé de 1m)
 - Chaque pratiquant est autonome avec son matériel et son ravitaillement.
Le "plot" de rassemblement devient le lieu où chaque pose sa veste et son bidon
- Dans le cas d'une pratique collective sur route, l'encadrant devra appliquer le code de la route et les règles spécifiques dans le cadre du Covid-19. Dans ce cas :
 - Privilégier des circuits minimisant les arrêts potentiels (stop, feux de circulation...) et peu empruntés par d'autres usagers
 - Prévoir les arrêts éventuels sur des espaces suffisamment grands (exemple : parking)
 - Organiser des séquences de travail sur des circuits "corde à droite". Dans ce cas, il est possible d'allonger la règle des 10m : Exemple départ individuel toutes les 5 ou 10 secondes
 - Au sein d'un collectif de 10 cyclistes (maximum) roulant sur une même file, à 10 m d'intervalle, prévoir des écarts plus grands pour permettre à d'éventuels véhicules de dépasser le collectif et de se rabattre entre les cyclistes

L'organisation des groupes de pratiques

- Avant la sortie, l'éducateur est en possession des numéros à joindre pour chaque cycliste en cas d'urgence. Il dispose d'un téléphone portable lui permettant de joindre ces personnes et les secours
- Entraînements par tranches horaires de 30' à 1 h déterminées par le club en fonction des effectifs et dans la limite de 9 cyclistes pour un entraîneur. Les horaires d'accueil sont décalés de 10 à 20 minutes par groupe pour éviter la promiscuité et respecter les gestes barrières
- L'espace de 10m entre 2 cyclistes est une distance légale (10m = 5 vélos ou 2 voitures. A 30 km/h, 10m sont parcourus en 1,2s). C'est la distance préconisée pour diminuer les risques de propagation, calculée à 30 km/h. Plus cette vitesse augmente, plus cet espace de propagation grandit
- En cas de dépassement, la zone de propagation comprend également une zone latérale qu'il est nécessaire d'apprécier. Pour cela, se décaler de 2m sur le coté avant de doubler un autre cycliste. Le cycliste dépassé applique la même procédure en se laissant doubler et en adoptant rapidement une distance minimale de 10m
- Lorsque le groupe évolue sur la voie publique, l'éducateur nomme un « meneur » reconnu pour gérer une bonne allure de pratique. Les autres cyclistes se maintiennent à 10 mètres (plus d'une seconde doit les séparer)
- Lorsque l'entraîneur suit les cyclistes à l'aide d'un véhicule suiveur :
 - Il est seul à bord du véhicule
 - Il utilise un système de haut-parleur pour que les cyclistes puissent entendre les consignes
 - Il n'interagit pas avec les coureurs pendant qu'ils roulent (les passages de consignes à la fenêtre, les passages de bidons sont des gestes prohibés...)
 - Il n'intervient auprès d'un cycliste qu'en cas d'avarie empêchant la réalisation de la séance. Dans ce cas, il porte son masque et se nettoie les mains avec une solution hydroalcoolique avant et après toute manipulation (réparation ou changement matériel notamment)
- Après la sortie, informer chaque famille des éventuelles difficultés rencontrées et de signaux anormaux (méforme, essoufflement...)

Le matériel et les équipements

- **Nettoyage du matériel utilisé après et avant chaque séance**
- En cas d'utilisation de matériel pédagogique (cônes...), **seul l'éducateur doit toucher ce matériel**
- **Chacun utilise son vélo personnel.** Les cyclistes n'échangent pas leur vélo entre eux. Ils gardent toujours leur vélo et tout le matériel avec eux. **Si prêt ou location, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage**
- **Les cyclistes n'échangent pas leur casque**
- Afin d'éviter toute défaillance matérielle et toute chute (qui empêcherait le respect des gestes barrière), **vérifier collectivement toutes les fonctionnalités du vélo avant chaque sortie** :
 - Efficacité du **freinage**
 - **Gonflage et état des pneumatiques** (surtout si pratique importante du home-trainer pendant le confinement)
 - **Serrages des roues et de tous les composants**
 - **Réglage des vitesses...**
- Il s'assure que **chaque pratiquant dispose de mouchoirs en papier** pour se moucher ou cracher et qu'il **dispose d'une solution hydroalcoolique**
- **Chaque cycliste est totalement autonome sur son "ravitaillement"** (bidons, nutrition...) **et son matériel de réparation** (chambre à air, pompe, démonte-pneu...)

Les besoins de transports collectifs

- Le cyclisme sur route étant une pratique permettant de se déplacer librement au sein d'espaces variés, **il ne doit pas être envisagé de déplacement collectif en véhicule** pour s'entraîner

PRÉCONISATIONS SUR LES TYPES D'ACTIVITÉS ET SITUATIONS PÉDAGOGIQUES POUVANT ÊTRE PROPOSÉES

Organiser des évaluations

Des séances d'évaluation peuvent être réalisées collectivement (rendez-vous collectif) sous forme d'un contre-la-montre individuel, ou d'un rallye composé de X circuits différents chacun réalisés individuellement. Eventuellement, le parcours proposé peut-être tracé sur une application en ligne (Ex : Strava) puis communiqué aux pratiquant-e-s. Les performances réalisées pourront ensuite être comparées post-séance.

Ces séances peuvent être intéressantes en complément d'autres séances et ne devraient pas constituer l'unique approche de l'entraînement des cyclistes.

Contrôler la charge d'entraînement et son évolution est nécessaire afin de suivre une progression linéaire et d'éviter des séances trop intenses épuisantes (les séances trop intenses amenant à épuisement peuvent affaiblir le système immunitaire et engendrer des complications graves en cas de contamination).

Prendre en compte l'activité réalisé durant la période de confinement

Les cyclistes encadrés ont maintenu un entraînement pendant la période de confinement (home-trainer, footing, préparation physique...)	Les cyclistes encadrés n'ont pas (ou peu) réalisé d'entraînement pendant cette période
<p>Nous pouvons proposer des séances intenses, celles-ci doivent être courtes (1h maximum)</p> <p>Les séances d'endurance sont plutôt à privilégier de manière individuelle</p> <p>Pour réaliser des séances plus intenses, celles-ci doivent être courtes (1h maximum)</p> <p>Dans un premier temps, optez plutôt pour les séances courtes et intenses placées avant les séances longues d'endurance. Réaliser les séances de sprint après avoir suffisamment récupéré pour qu'elles soient efficaces.</p>	<p>L'augmentation de la charge d'entraînement sera progressive durant 3 à 4 semaines :</p> <ul style="list-style-type: none">• Séances courtes à faible intensité• Augmentation progressive de la fréquence et de la durée des séances• Contrôle de l'intensité (ne pas augmenter intensité et durée en même temps)

Préconisations sur les types d'activités

Lors des séances, deux possibilités peuvent être proposées :

- Réaliser des exercices de **contre-la-montre individuel** :
 - Exemple : réaliser à 3 reprises la même performance, voire l'améliorer
- Dans une pratique type cyclo-cross, réaliser **un score à l'aide de différents passages techniques** et obtenir le maximum de points :
 - Exemple : bunny-up, chaque hauteur attribue un nombre de points différents, réaliser plus de 20 points après X passages.
 - Eviter des séances trop difficiles et/ou exposant à des risques de chutes

Durant ce confinement, les activités bénéfiques ayant pu être entreprises doivent être maintenues. **Maintenir une activité de gainage et de préparation physique** telle que proposée dans le programme "Roulez chez vous"

Proposer une large variété de supports d'activités :

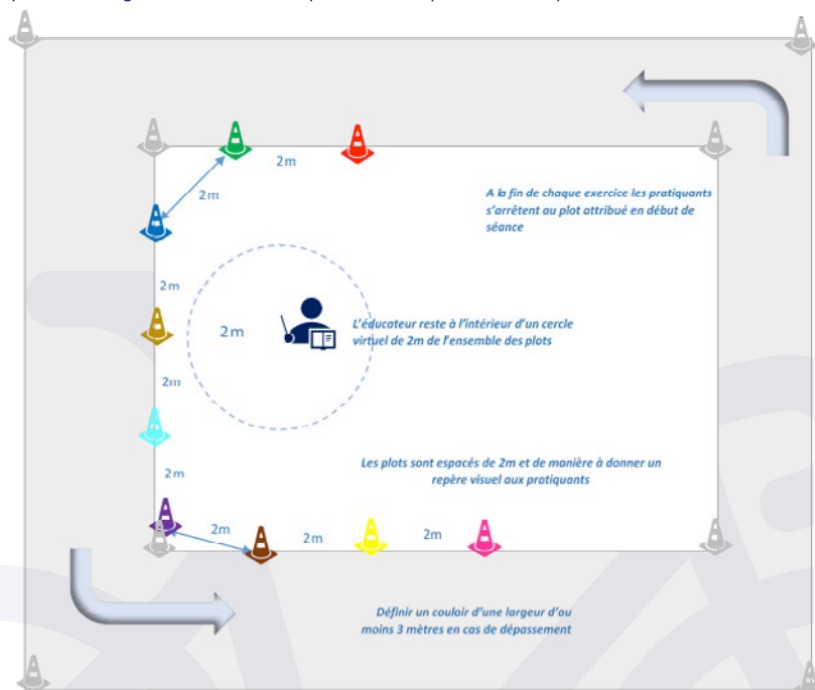
- Pratique d'**autres disciplines** (cyclo-cross, VTT...);
- Pratique de la **course à pied** ;

Avoir une vision à long terme de l'activité est nécessaire pour faire durer la motivation à pratiquer malgré les fortes contraintes et incertitudes de cette période. Elles doivent à la fois permettre de maintenir chaque cycliste en bonne santé, de pratiquer son sport en se procurant du plaisir, et de développer les qualités qui lui permettront plus tard de relever ses propres défis.

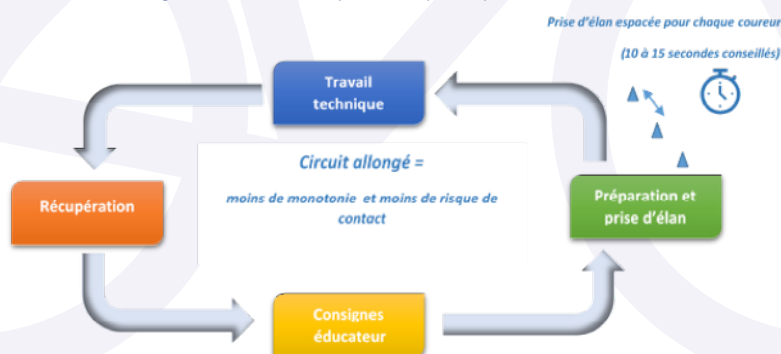
Exemple de Parcours type cyclocross (minimum 500m) avec divers obstacles et consignes à réaliser (exemple : vite-lent-vite, passages de planches, virages...)

Variantes proposées :

- La formule « circuit training » avec des mini ateliers techniques est conseillée (exemple : passage de dévers, passage de planches, dévers...) avec rotation individuelles toutes les 5 à 10'
- En cas de travail chronométré le coureur évolue seul sur le parcours, les autres pratiquants étant positionné au niveau de leur repère
- Le format course à handicap peut être également utile car permet d'espacer les départs et arrivées



Organisation de l'espace de pratique recommandé :



Dans les activités d'entraînement cycliste, l'entraîneur est en capacité d'aller plus loin dans le suivi des cyclistes dans le contexte de la crise sanitaire du COVID-19 :

Il porte une attention particulière à l'état psychologique et physique des athlètes lors de la période de reprise.

Lorsque les cyclistes sont engagés dans une pratique intensive (charge d'entraînement élevée, nombreuses séances intenses...), **l'entraîneur met en place un monitoring de l'activité** comprenant (variables non exhaustives) :

- L'évaluation de la **difficulté ressentie** de l'effort (échelle CR-10)
- Les **sensations**, la **fréquence cardiaque** (à l'effort et au repos)
- Le **volume d'entraînement**
- Si le cycliste est équipé, la **puissance produite** pendant les exercices...

Cela permet d'évaluer la **dynamique de charge d'entraînement (volume x intensité)** et d'identifier d'éventuelles anomalies. **Lorsqu'il voit une anomalie, il en parle avec le sportif et fait preuve de précaution.**

