FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

Se protéger et protéger les autres...

DANS LA PRATIQUE D'UN-E JEUNE CYCLISTE



PORT DU MASQUE
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



NETTOYAGE DES MAINS ET DE SON MATÉRIEL
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



RESPECT DE LA DISTANCIATION
1 M 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.

JEUNES CYCLISTES, PARENTS, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES !

SOYEZ VIGILANT À VOTRE ÉTAT DE SANTÉ OU CELUI DE VOTRE ENFANT !

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 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 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 VÉLO POUR LES JEUNES

- Le vélo **développe les habiletés motrices** pour être à l'aise sur n'importe quel vélo
- Le vélo permet de **s'amuser et de décompresser**
- Le vélo permet de **retrouver et découvrir les richesses de l'environnement naturel**
- Le vélo permet de **retrouver ses amis de passion et son éducateur sportif**
- Le vélo, comme les autres activités physiques, permet de **développer son immunité**
- Le vélo permet de **devenir autonome dans ses déplacements au quotidien**

SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES EN PRATIQUANT LE VÉLO

Le matériel et les équipements

- J'utilise mon vélo personnel. **Si prêt ou location, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage**
- **J'utilise également mon casque et mes gants personnels. Je ne les prête pas et je les lave régulièrement** après mes sorties ou jeux à vélo (lanières et mousses sont au contact de la sueur)
- **Je n'échange pas de matériel avec les autres pratiquants** (bidons, matériel de réparation, nourriture, mouchoirs en papier)
- **Je viens au club avec ma tenue et prêt à rouler**
- **Je lave mes tenues et je désinfecte mon matériel de protection** (casque...) après mon activité

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

- Lorsque je suis à l'arrêt, quel que soit le lieu, **je reste au moins à un vélo d'écart des autres personnes**
- Si je ne me sens pas à l'aise, je me rapproche d'une École de vélo pour apprendre le « Savoir Rouler à Vélo »