Se protéger et protéger les autres...

DANS L'ENCADREMENT DE JEUNES MINEURS EN CLUB

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.

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 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.

L'ENCADRANT-E, 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 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**

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**
- **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**

L'organisation du lieu ou du site de pratique

- **Organiser toute la pratique du club en extérieur** (point de rendez-vous, point de séparation, pas de vestiaire, pas de distribution de goûter)
- Pour les enfants les plus proches du lieu de rendez-vous et autonome à vélo, **venir au point de rendez vous à vélo est aussi recommandé**
- **Privilégier les ateliers sur un espace non ouvert à la circulation publique**, large et en extérieur
- **Privilégier le travail sur des petits circuits identifiés** (parcours d'habilités) et reconnus ou sur des ateliers techniques individuels
- **Matérialiser les positions des jeunes sur les phases d'attentes ou d'explications** par des plots ou autres supports au sol

Les contenus

- **Le contenu du dispositif Savoir Rouler à Vélo** est particulièrement adapté
- **Progressivité dans les ateliers, reprises des fondamentaux du cyclisme**
- **Privilégier des intensités d'exercices faibles et des durées adaptées**
- Prévoir un temps d'**évaluation des niveaux post confinement**
- **Organiser toutes les formes de travail de façon individuelle**

Le matériel et les équipements

- **Encourager le nettoyage du vélo, des tenues et des différents équipements** après chaque entraînement
- **Interdire les échanges de matériel entre les pratiquants**

Les besoins de transports collectifs

- **Limitation au maximum des besoins de déplacement collectif en véhicule**

Pour aller plus loin

- Quand c'est possible, **imaginer une continuité des activités cet été en club** en cas de contraintes fortes au sujet des prises de congés
- **Ne pas hésiter à proposer vos services auprès de votre collectivité territoriale**. En fonction des décisions locales, une activité vélo en périscolaire peut avoir du sens pour former une génération future d'usagers du vélo et de cyclistes