



**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.

## PISTARDS, 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.

### LES BIENFAITS DE LA PISTE

- Le sport cycliste permet une pratique physique sans contacts
- La piste développe les qualités physiques, motrices et techniques nécessaires au maniement du vélo
- La piste développe les capacités tactiques des coureurs, individuellement et collectivement
- La piste permet de s'amuser et de décompresser
- La piste permet de maintenir des qualités physiques et techniques à tout âge

### SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES EN PRATIQUANT LA PISTE

#### 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
- Je gonfle mon vélo en ayant au préalable nettoyer le système de gonflage
- J'utilise mon casque, mes gants et mes chaussures personnels
- J'identifie une zone de préparation et de récupération (banc, chaise) en laissant une distance de 1,5 m avec les autres personnes
- J'utilise ma serviette personnelle
- Je m'équipe de lingettes désinfectantes
- J'ai mon bidon ou ma bouteille d'eau et mon ravitaillement
- 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 :

- Je reste à 1,5 m minimum des autres personnes lorsque je suis à l'arrêt
- Si la séance est collective, je m'échauffe si possible sur rouleaux ou home trainer en restant à 1,5 m des autres personnes
- J'utilise les voies d'accès à la piste en respectant les consignes de l'encadrant
- Je ne crache pas sur la piste ou dans l'espace de préparation et de récupération ; je viens avec des mouchoirs en papiers à l'entraînement
- Je nettoie ma zone de préparation/récupération à mon arrivée et à mon départ avec mes lingettes désinfectantes