

## Recommandations du CoReg Bretagne aux présidents des clubs FFVélo de la région Déconfinement et mesures réalistes

### Deux constats :

- **Le virus est toujours présent** : il nous faut adapter nos comportements à sa présence permanente. Pour l'instant, ni remède, ni vaccin. Il se propage librement.
- Nous sortons de deux mois de moindre activité.

### Deux conséquences :

- Communautaire : Il nous faut tenir compte de nos compagnons de club et des exigences sociales.
- Forme physique amoindrie : Prudence !

### En pratique :

Reprenons nos sorties avec la **prudence d'un convalescent** :

Les sorties doivent se calquer sur un redémarrage de saison (distance et intensité comme en hiver).

Ne brûlons pas les étapes. Les premières sorties doivent être « cool » et courtes. Juste pour le plaisir de rouler en toute liberté.

Ne nous fixons pas d'objectif avant 2 à 3 mois.

### Comment rouler en présence du Corona virus :

La distanciation sociale recommandée est de 1 à 2 mètres pour empêcher la projection de gouttelettes (postillons, toux, éternuements). Cette recommandation ne se conçoit qu'en position statique !

**La vitesse en vélo crée un flux de glissement** (slip Stream) créant un appel d'air facilitant l'effort du suivant. La dispersion des gouttelettes forme une traînée arrière qui pourrait aller **jusqu'à 10 m** même pour une vitesse modérée.

### Conséquences et recommandations:

- **Rouler Seul** est le plus sécurisant et sécurisé.

- Rouler en groupe est en principe autorisé (10 maximum). Le ministère préconise une distanciation de 10m entre chaque cycliste ce qui veut dire concrètement rouler individuellement à distance les uns des autres, mais avec le risque de se retrouver à un stop, une bifurcation, un obstacle ... en infraction théorique.

On ne peut donc actuellement dire que la pratique sportive en club soit réellement autorisée, si nous voulons respecter strictement les règles. Le conseil sera donc concrètement de ne pas favoriser la pratique sportive en groupe.

L'école cyclo, avec des enfants roulants à 10m les uns des autres ne permet pas concrètement aux adultes responsables, un enseignement et une surveillance efficace. Nous ne pouvons que recommander donc de reporter la reprise à l'année prochaine.

Le tandem n'a pas été statué officiellement. Les couples (vivant ensemble) roulent sous leur responsabilité, les tandems hétérogènes (exemple : conducteur - mal voyant) doivent patienter pour l'instant. La question est posée et reste en suspend.

### Conclusion :

**Nous sommes seuls responsables de notre comportement citoyen et de notre propre santé et forme physique. Au-delà des règles édictées, soyons réalistes.**

**Plus nous sommes âgés, plus les conséquences de l'infection du virus Corona peuvent être sérieuses voire ... très sérieuses !**

*La seule recommandation s'adaptant concrètement à la pratique en respectant les règles ministérielles est, pour l'instant de rouler individuellement.  
Nous pensons que la situation va évoluer rapidement.*

*Alors bonne route*

*Daniel Jacob Instructeur fédéral CN Sport Santé  
Le 11 mai 2020*