



**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.

## VÉTÉTISTES 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 VTT, 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

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
- Privilégier les ateliers techniques sur des espaces larges et ouverts
- Privilégier le travail sur des petits circuits identifiés et reconnus

### L'organisation des groupes de pratiques

- Pour les plus jeunes jusqu'aux pupilles : séances d'une heure maxi (environ) sur espaces ouverts et avec une faible affluence
- Pour les benjamins, minimes : privilégier la forme itinérance entre ateliers techniques ouverts
- Pour les cadets, juniors : privilégier l'autonomie et/ou les petits groupes
- Choisir les espaces et itinéraires qui permettent les distances physiques préconisées

### Le matériel et les équipements

- Encourager le nettoyage du vélo, des tenues et des différents équipements (casque, lunettes, gants...) pour développer des habitudes chez les jeunes
- Interdire les échanges de matériel entre les jeunes pratiquants

### Les besoins de transports collectifs

- Limitation au maximum des besoins de déplacement collectif en véhicule
- Port du masque obligatoire pour tout-tes les occupant-e-s d'un véhicule
- Occupation d'un siège sur deux (6 personnes max dans un véhicule neuf places)
- Si possible, il est intéressant de promouvoir la venue au club en vélo

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

---

- Prévoir un temps d'évaluation des niveaux post confinement
- Progressivité dans les intensités et durées sur les premières semaines de reprise
- Revisiter l'ensemble des disciplines avant la trêve estivale
- Organiser toutes les formes de travail de façon individuelle
  - Enduro, DH, trial sous leur forme habituelle
  - XC sous la forme rallye et contre-la-montre
  - Orientation avec balises adaptées Travail d'orientation sans balises à pointer : Par exemple reporter le numéro de la balise sur la carte etc... Mais pas de manipulation de la balise ni de manipulation de carte entre les pratiquants et éducateurs
- Organiser sous forme de rallye une rencontre interne pour finir la saison avant la trêve estivale
- Quand c'est possible, imaginer une continuité des activités cet été en cas de contraintes fortes au sujet des prises de congés