

## Déconfinement et bonnes mesures

### Deux constats :

Le virus est toujours présent, il faut adapter nos comportements à sa présence permanente car nous sortons de deux mois de moindre activité

### Deux conséquences :

1. Communautaires, il faut tenir compte de nos compagnons de club et des exigences sociales.
2. Votre forme physique n'est pas la meilleure : Prudence

### EN PRATIQUE :

Reprenez vos sorties avec la prudence d'un convalescent :

- Les sorties doivent se calquer sur un redémarrage de saison (distance et efforts comme en hiver).
- Ne brûlez pas les étapes. Ne vous fixez pas d'objectif avant 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 derrière qui pourrait aller jusqu'à 10 m même pour une vitesse modérée.

### CONSEQUENCES 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, 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 est réellement autorisée. Le conseil sera donc concrètement de ne pas favoriser la pratique sportive en groupe.**
- L'école du vélo avec des enfants roulants à 10m les uns des autres ne permet pas aux adultes responsables un enseignement et une surveillance efficace. **Nous recommandons 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 :**

**Vous êtes seul responsable de votre comportement citoyen et de votre propre forme physique**

**Plus vous êtes 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 de rouler individuellement actuellement.**

**Nous pensons que la situation va évoluer rapidement.**

Alors bonne route

Dr P DELGA commission santé CODEP44