

N°5 – SAMEDI 9 MAI 2020

REPRISE DE L'ACTIVITÉ CYCLISTE



Plan de sortie du confinement

Avec des gestes et des comportements appropriés, la sortie du confinement national lié à la crise sanitaire du COVID-19 permet à toutes et tous les cyclistes, quelles que soient leurs pratiques, de retrouver leurs activités en extérieur et en club dès le 11 mai 2020.

Pour maintenir durablement cette pratique en club, nous avons collectivement besoin d'adopter des gestes et comportements qui permettront de limiter la propagation du virus. Ceci permettra au plus vite le retour des courses et des compétitions cyclistes.

Pour y parvenir, la FFC a imaginé et présenté un « Plan de sortie du confinement du sport cycliste », qui a été validé par le Ministère des Sports le jeudi 7 mai dernier.

Afin d'accompagner les clubs et les pratiquants, plusieurs outils ont été développés.

Plusieurs fiches conseils ont notamment été produites pour chaque discipline (cliquez sur les liens ci-dessous pour y accéder) :

==> [à destination des pratiquants](#)

==> [à destination des clubs](#)

Plusieurs objectifs recherchés avec ce contenu :

- Pratiquer individuellement
- Adapter l'encadrement dans les clubs
- Proposer nos compétences aux maires pour organiser des séances de « Savoir Rouler à Vélo » (prochainement)
- Se retrouver autour d'entraînements dirigés (à partir du 2 juin 2020)

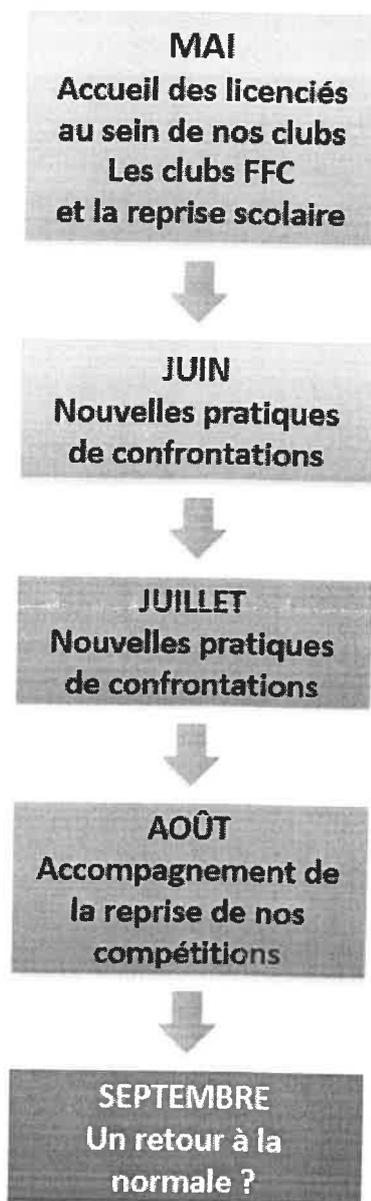
Cette semaine, le **jeudi 14 mai à 15h**, la Direction Technique Nationale va également proposer aux clubs de notre Fédération **d'assister à un nouveau webinaire afin de leur présenter ce plan de sortie du confinement.**

L'occasion de revenir sur la doctrine fédérale concernant cette reprise de l'activité et de détailler les protocoles de ce plan de sortie.

Éric Meinadier, le Directeur médical fédéral de la FFC, prodiguera quelques conseils en matière de santé et de réduction des risques sanitaires.

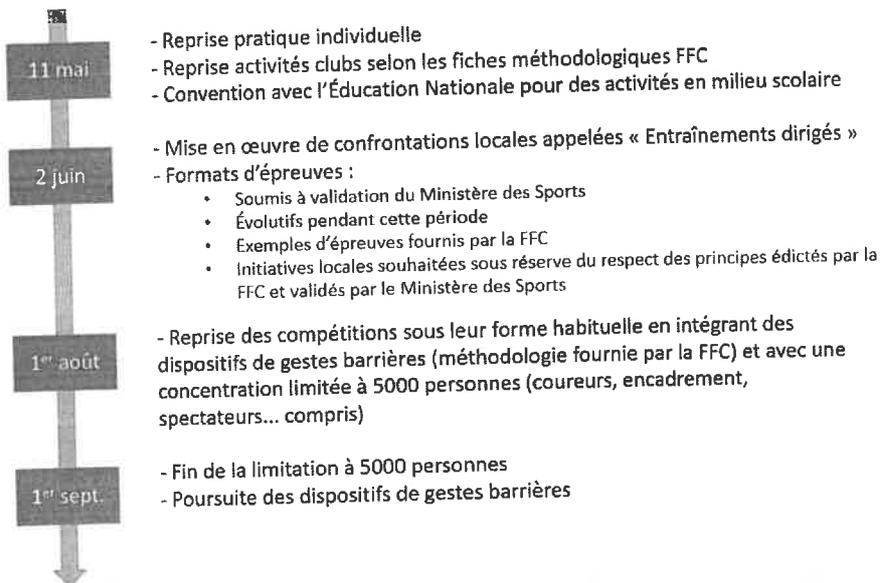
Enfin, Joaquim Lombard, Conseiller Technique National, en charge du développement des pratiques, reviendra quant à lui sur les dispositifs et ressources mobilisables pour la reprise des activités cyclistes.

Les principales étapes attendues (provisoire)





Dans le détail...



LES ACTIVITÉS SPORTIVES PENDANT LE TEMPS SCOLAIRE À PARTIR DU 11 MAI

- ✓ **Organisation du temps scolaire autour de 4 périodes** : temps d'école, temps d'étude dirigé, temps de vie pédagogique 2S2C, temps école à la maison
- ✓ **Dispositif « 2S2C »** (Sport & Santé / Civisme & Culture)
 - Un temps à l'école pour des apprentissages sportifs
 - Le vélo comme activité sportive très adaptée dans ce contexte
 - Le programme « Savoir Rouler à Vélo », parfaitement en phase avec les objectifs visés
 - Nombreux supports pédagogiques (documents, livrets, tutoriels...) sur le SRAV
 - Une opportunité pour les clubs de la FFC
- ✓ **Quelle organisation ?**
 - Prestation rémunérée par la collectivité locale via des crédits d'État
 - Vérification de l'honorabilité des intervenants bénévoles
 - Intervenants bénévoles couverts par l'État en Responsabilité Civile
 - Guichet unique départemental en cours de réflexion
 - Échanges directs avec le Maire et l'Établissement scolaire à privilégier

La prudence s'impose, plus d'informations à venir dans les prochains jours.

QUELLE REPRISE POUR LES CLUBS À PARTIR DU 11 MAI ?

- ✓ **Les activités sportives en dehors du temps scolaire (activités club)**
 - Réouverture progressive des clubs à partir du 11 mai
 - Respect des gestes barrières et préconisations FFC
 - Fiches par activité avec rappel des principes à respecter
 - Des formats d'animations par activité (compétitions internes au club) à imaginer / en cours d'élaboration

- ✓ **Les activités sportives cet été, « les vacances apprenantes »**
 - Proposer une activité sportive aux jeunes cet été (principalement ceux qui ne pourront pas partir en vacances)
 - Imaginer, dès à présent, l'ouverture des clubs cet été pour des activités journée, stages...
 - Dispositif similaire au 2S2C (mais peu d'informations à ce jour)

- ✓ **Les activités sportives à la rentrée :**
 - Objectif prioritaire pour nos clubs → Réussir la prochaine rentrée

- ✓ **Des dispositifs pour aider les clubs :**
 - Dispositif fédéral « À la découverte des sports cyclistes » : début des inscriptions d'ici quelques semaines
 - Dispositif « Carte passerelle » du CNOSF
 - 3 séances gratuites en club entre le 1^{er} Septembre et le 17 octobre pour les CM1 & CM2 de l'USEP et UGSEL
 - Couverture en assurance des enfants concernés (assurance du CNOSF)
 - Inscription des clubs sur la plateforme du CNOSF





À LA DÉCOUVERTE DES SPORTS CYCLISTES 2020

Depuis 2007, la FFC impulse une politique de développement tournée vers les jeunes.

OBJECTIFS :

- ✓ Faire découvrir à ces derniers, et à leurs parents, les différentes disciplines enseignées au sein des clubs affiliés à la FFC.
- ✓ Promouvoir le cyclisme, favoriser le recrutement potentiel de jeunes licenciés et mettre en avant le savoir-faire et l'encadrement de qualité des structures de la Fédération.
- ✓ S'adresser aux jeunes, filles et garçons (écoliers, collégiens et lycéens).

PÉRIODES ET TERRITOIRES : tous les week-ends et mercredis du mois de septembre, au moment de la rentrée des sportifs, sur l'ensemble du territoire français ainsi que dans les DOM TOM.

2020 : d'ici quelques jours, les clubs seront destinataires de différentes fiches présentant les préconisations sanitaires pour une reprise de l'activité cycliste.

Ces dernières seront présentées par discipline. Ces journées portes ouvertes seront donc organisées en prenant en compte toutes ces mesures/gestes barrières.





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.

ORGANISER L'ENCADREMENT DU VTT

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