



Reprise des activités  
DE LA  
ROUE D'OR CONFLANAISE  
DU  
CLUB OMNISPORTS  
Union Sportive de Conflans Ste Honorine



---

### *Reprise des activités Du club*

---

Depuis 11 mai le cyclotourisme est déconfiné ; cependant il est important de prendre en compte les deux points suivants :

- Le virus est toujours présent,
- Nous sortons de plusieurs semaines de moindre activité.

#### Rappel des préconisations fédérales

Cette reprise de la pratique devra se faire de façon progressive et adaptée au contexte sanitaire qui aujourd'hui reste incertain. Les conditions de reprise du cyclotourisme, émanent d'une réflexion collective dont le seul objectif est de pouvoir faire du vélo seul ou au sein de notre structure sans se mettre en danger, sans risque pour les autres et en évitant la circulation du virus. La population cyclotourisme, du fait de sa moyenne d'âge est particulièrement vulnérable pour développer une forme complexe de la maladie. Les médecins de la commission Sport-Santé recommandent de privilégier dans un premier temps des sorties individuelles pour éviter tout risque de contamination.

Les règles ci-dessous s'appliquent quel que soit le type de pratique (route, VTT), **elles peuvent évoluer selon les décisions du gouvernement et les directives des autorités locales (Maires et Préfets)** au regard de l'évolution de la situation sanitaire sur les territoires.

#### Reprise uniquement pour le groupe cyclotourisme

#### **Pas de regroupement supérieur à 10 personnes.**

Ces règles sont applicables dans le cadre de l'activité du club pour les licenciés et les non licenciés qui pourraient bénéficier du dispositif « trois séances gratuites » pour accompagner la reprise ou la découverte du vélo pour les non-licenciés. Vous devez respecter et faire respecter les règles sanitaires générales applicables.

#### L'organisation de la pratique en club

- **A l'arrêt**, je reste à **1,5 mètres** de toutes autres personnes
- **En roulant**, je roule à **10 mètres** minimum d'un autre cycliste - 10m entre 2 cyclistes est une distance officiellement recommandée (10m = 5 vélos ou 2 voitures). C'est la distance préconisée pour diminuer les risques de propagation, calculée à 30 km/h . Plus cette vitesse augmente, plus cet espace de propagation grandit.
- En cas de dépassement, la zone de propagation comprend également une zone latérale qu'il est nécessaire d'apprécier. Pour cela, je me décale de 2m lorsque je double un autre cycliste (je commence à me décaler dès que je suis à 10m du cycliste me précédant)
- Si je suis doublé, j'applique la même procédure en me laissant doubler et en adoptant rapidement une distance minimale de 10 m

- Pas de regroupement supérieur à **10 cyclistes**, dans le respect des règles de distanciation
- Je salue les autres cyclistes **sans se serrer la main, sans embrassades**, ni “check »
- Avant et après ma pratique cycliste, **je porte un masque** si je suis dans un lieu fréquenté par du public
- J’évite certains usages tels qu’essuyer mes pneus avec la main après un passage sur une chaussée présentant des risques de crevaison (graviers, verre...)
- Respecter les gestes barrières ;
- **Interdiction absolue de rouler à deux de front ;**
- Prévoir **des horaires décalés** pour le départ des groupes de 10 et des parcours différenciés ;
- L’envie de se racler la gorge, par la toux ou toutes expectorations, est proscrite, en cas de nécessité se signaler, se laisser dépasser pour se soulager en dernière position.
- Je conserve mon bidon avec moi et ne l’échange pas

## Conclusion

La reprise de l’activité cyclotourisme peut reprendre en respectant les règles définies ci-dessus.

Le lieu de rendez-vous pour les départs est toujours devant le gymnase Pierre Ruquet mais les horaires sont :

- Pour le groupe le plus rapide : Mardi Jeudi, Dimanche : Départ 7h55
- Pour le groupe moyennement rapide : Mardi, Jeudi, Dimanche : Départ 8h10
- Pour le groupe le moins rapide : Mardi, Jeudi, Dimanche : Départ 8h25
- Groupe vélo balade : Samedi : départ 8h30 si plus de 10 personnes, diviser le groupe et faire un départ décalé de 10mn.

Chacun doit trouver son groupe et respecter ces directives. Ces consignes pourront être modifiées en fonction de l’évolution des consignes gouvernementales et du fonctionnement du club.

Pour le bien de tous nous vous demandons de bien respecter ces directives.