



# Mode d'emploi des sorties durant le déconfinement COVID

<http://www.ucluynes.fr/>



- Désolé, pas de sortie UCL si vous êtes malade, en quarantaine COVID+ ou assimilé (cas-contact, symptômes suspects, ...)
- Reprise autorisée 15 jours après la fin des symptômes + avis médical si vous avez été malade ou symptomatique
- Avant la reprise, avis médical recommandé pour les personnes « à risque » en fonction de :
  - Leur âge,
  - Leur état de santé
- Pour tous, une reprise progressive en durée et intensité
- Ne pas oublier les précautions habituelles (hydratation, cardio, etc.)



- On se salue sans poignée de mains ou embrassade
- On se lave régulièrement les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique
- On tousse ou éternue dans son coude ou dans son mouchoir
- On se mouche dans un mouchoir à usage unique puis le jeter dans la poubelle
- On évite de se toucher le visage
- On respecte la distanciation physique (1 à 10 m selon les circonstances) ou on porte un masque



# Les interdictions nationales (rappel)

- Les rassemblements de plus de 10 personnes
  - La règle des 100 km par rapport à votre domicile
  - La fermeture des frontières
  - ...
- impliquent les annulations (ou le report) :
- ✓ De la semaine en Espagne
  - ✓ Du WE
  - ✓ De la sortie au cabanon
  - ✓ Des manifestations fédérales
  - ✓ ....
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours



- **Vérifier l'état de son matériel**
  - L'état général du vélo
  - Les pneus (usure et gonflage notamment)
  - Le fonctionnement des freins
  - La transmission (chaîne, vitesses, cales des pédales, batterie VAE, ...)
  - ...
- **Lister les accessoires indispensables**
  - Voir page suivante



- **Une tenue adaptée :**
  - Casque, gants, maillot club, etc.
  - Lunettes de type sport recommandées
  - Et à la météo
- **Mon ravitaillement : « Chacun pour soi »**
  - Gourde(s) remplie(s)
  - Barre(s) énergétique(s),
  - ...
- **La gestion des incidents usuels : « Chacun pour soi »**
  - Pompe, chambre(s) à air (ou bombe anti-crevaison),
  - Outillage de base (démonte-pneu, attache rapide, etc.)
- **Mon flacon de gel hydroalcoolique**
- **Mon masque (papier ou tissu), mouchoirs**
- **Mon téléphone portable chargé :**
  - Localisation WhatsApp UCL activée
  - Sonnerie (ou vibreur) activé
- **Mon GPS (au moins 2 par groupe recommandé)**
- ...



- **Inscription obligatoire sur le site internet de l'UCL :**
  - Parcours et groupe de niveau adapté à vos capacités => votre horaire de départ
  - Maximum de 10 personnes (y compris l'animateur)
    - Priorité aux 1<sup>ers</sup> inscrits
    - Découverte du vélo pour les non-licenciés : 3 séances gratuites
  - Chargement recommandé du parcours GPS
- **Trajet domicile-point de rdv (Mairie de Luynes ou autre) :**
  - En vélo de préférence
  - Covoiturage déconseillé (+ mesures barrières spécifiques) actuellement



- Mesures usuelles de distanciation sociale
- + Port du masque recommandé
- + Utilisation du gel hydroalcoolique
- Présentation détaillée du parcours par l'animateur du groupe :
  - Rappel du parcours
  - Marguerites ou variantes éventuelles
  - Points de regroupement intermédiaires
  - Autres points singuliers
- Vérification de l'activation de la localisation WhatsApp
- Constitution du groupe (composition, guide, serre-file)
- Départs échelonnés :
  - Un groupe puis le suivant
  - Un participant puis le suivant





- **Le groupe roule tous ensemble :**

- On part et rentre ensemble :

- => Ne pas perdre ou lâcher les derniers
- => Gérer les croisements (feux-rouge, stops, ...) avec un esprit de groupe
- => Ne pas quitter le groupe sans prévenir

- Une distance minimum entre vélos de 10 m

- Interdiction absolue de rouler à 2 (ou plus) de front
- Interdiction de rester dans le sillage ou dans l'aspiration
- Pour doubler : un écart latéral minimum de 1,5 m et se rabattre 7 m devant le cycliste doublé



## • On partage l'espace avec les autres usagers :

- Être prudent
- Respecter impérativement les règles de circulation :
  - Code de la route
  - Chemins et espaces naturels
- Anticiper les imprudences éventuelles (chauffards, certains chasseurs, animaux en liberté, ...)
- Interdiction de jeter des déchets
- Crachats, expectorations proscrits : « *En cas de nécessité, se signaler, se laisser dépasser pour se soulager en dernière position* »



- **Veiller à ne pas gêner les autres usagers pour :**
  - la sécurité
  - le respect mutuel
- **Distance minimum de 1,5 m entre 2 personnes arrêtées**
- **Points programmés à définir avec précision avant le départ :**
  - sur un parking (par exemple)
  - modalités de gestion des feux-rouges et des stops (en amont et/ou en aval du croisement)



- **Exemples : crevaison ou petite panne**
  - Réparation par la victime de l'incident en utilisant son propre matériel
  - Un autre participant l'attend (à 1,5 m au moins)
  - Le groupe continue son parcours à vitesse adaptée jusqu'au regroupement
  - Si besoin :
    - 1 assistant au maximum avec leurs masques respectifs
    - Désinfection de tous les matériels partagés dès que possible



- **Priorité n° 1 : la sécurité des personnes**
  - Baliser la zone pour éviter un suraccident
  - Mise en sécurité de la (ou les) victimes
  - Donner l'alerte
- **Port du masque en cas de :**
  - Contact rapproché avec la victime ou partage de matériel
- **Souci de santé particulier pendant ou après la sortie (présomption COVID ou autre) :**
  - Arrêt immédiat si signal d'alerte pour votre santé (cf. page suivante)
  - Contacter votre médecin
  - En informer l'animateur de la sortie et le Président du club dans les meilleurs délais



- Douleur dans la poitrine
- Essoufflement anormal
- Palpitations
- Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- Perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- Fatigue anormale
- Température supérieure ou égale à 38°C au repos à distance de l'activité
- Reprise ou apparition d'une toux sèche



- Nettoyer et désinfecter votre matériel (tenue, vélo, outillage utilisé, etc.)
- Apprécier une bonne douche intégrale
- Partager vos meilleurs souvenirs, photos et performances sur :
  - Le site internet du club
  - Les réseaux sociaux



A bientôt

- Profitez-bien de votre sortie avec le club



- Pour plus de détails : <https://ffvelo.fr/>