



**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.

## PILOTES 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 BMX, 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 site et de la piste BMX

- Mesures d'hygiène à l'entrée du site à disposition des sportifs et des encadrants (lavage des mains possible/ gel hydroalcoolique). Le club fournit des gants et masques de protection à l'entraîneur en nombre suffisant
- Si possible avoir un responsable du club, équipé en masque, gants et gel hydroalcoolique, **qui est situé à l'entrée du site pour rappeler et faire respecter les consignes**. Si ce n'est pas le cas, cette fonction revient à l'entraîneur
- Possibilité d'organiser quelques situations de confrontation-challenges aménagées, comme par exemple :
  - Des situations individuelles chronométrées, type "time trial", sur une ou plusieurs lignes droites
  - Des situations de races aménagées, type "dual slalom", sur une ou plusieurs lignes droites  
Si les deux pilotes s'élancent depuis la grille de départ, il est conseillé d'utiliser par exemple les couloirs 2 et 7 de la piste. Pour les plus jeunes notamment et sur toute l'aire ouverte à ces duels, il est recommandé de matérialiser une zone séparatrice d'un mètre de large au milieu de la piste : avec des plots, rubalise, traçage plâtre, etc

### L'organisation des groupes de pratiques

- Entraînements par tranches horaires déterminées par le club en fonction de ses effectifs et dans la limite de 9 pilotes pour un entraîneur
- Prévoir une plage horaire de séance suffisamment large pour faire en sorte que les différents groupes ne se croisent pas sur le site
- Entraînement à huis clos pour les enceintes pouvant être fermées : aucun parent ou accompagnant autour de la piste. Dans le cas où la piste n'est pas clôturée les accompagnants restent au parking ou dans leurs voitures en respectant les mesures de distanciations sociales

### Le matériel et les équipements

- Privilégier l'usage des BMX personnels. Si prêts ou locations, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage sont nécessaires
- Les équipements de protection sont d'usage strictement personnel : casque intégral, gants, protection, etc...
- Le sportif devra porter son équipement durant toute la séance, y compris son casque
- Pas de prêt ou de location occasionnels de ce genre d'équipement BMX
- Chaque pilote est totalement autonome sur ses boissons (bidons, bouteille d'eau), sa collation et son matériel de réparation (chambre à air, pompe, démonte-pneu...)

### 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

### Phase 1 (3 semaines)

- **Préconisations spécifiques BMX** : pratique en pédales plates, passages individuels, reprise des repères techniques, efforts d'une ligne droite maximum et temps de récupération complet
- **Préconisation physique générale** : privilégier des intensités et durées d'entraînement modérées. Si travail physique, dominantes aérobie et gainage

### Phase 2 (3 semaines)

- **Préconisations spécifiques BMX** : passages individuels, travail des techniques et habiletés individuelles, efforts de deux lignes droites maximum et temps de récupération complet
- **Préconisation physique générale** : privilégier des intensités et durées d'entraînement modérées. Si travail physique, dominantes puissance-aérobie et circuit-training

### Phase 3 (3 semaines)

- **Préconisations spécifiques BMX** : passages en petits groupes jusqu'à 4 pilotes (en fonction de l'évolution des consignes de distanciation), travail technico-tactique sans contact, efforts plus intenses pouvant aller jusqu'au tour de piste, temps de récupération complet
- **Préconisation physique générale** : possible retour des sollicitations explosives et des intensités maximales notamment sur travail de sprint. Si travail physique, dominantes sprint, force et reprise du travail lactique

### Phase 4 (3 semaines)

- **Préconisations spécifiques BMX** : possibilité de reprendre des entraînements et/ou stages avec des contenus de préparation à la compétition

### Phase 5

- **Préconisations spécifiques BMX** : privilégier autant que faire se peut une reprise progressive de la compétition du niveau départemental vers le niveau national

