

Reprendre le vélo après le confinement



(Mai 2020)

De façon sereine !

Tout d'abord revoir les points de sécurité du vélo... les pneus utilisés avec un vieux home trainer, ça les use... freins, chaîne, etc. On fait confiance aux mécanos des clubs pour cela... de plus, je ne suis pas spécialiste.

Ensuite la sécurité de la ou du cycliste, du cyclotouriste :

- **Si le cycliste a eu une maladie type COVID, ...** et suivant l'importance de la forme clinique, **un avis médical doit être demandé (très important)**
- **Si tout est OK :** reprise douce en kilométrage car l'entraînement a un peu disparu donc commencer comme après l'hiver ... petit kilométrage sans trop forcer...
- **Vérification de la prise de poids,...** et prévoir de reperdre ce que le confinement nous a donné...

Mais aussi **limiter le risque de « contamination »** en gardant nos habitudes de « **distanciation** » acquises en deux mois, **pas de masque à vélo** (difficile à porter) donc **NE PAS CRACHER ou SE MOUCHER en roulant** pour ne pas contaminer les copains et pas de bises aux cyclotes,...

Mais **surtout pas de cyclo ou cyclotes avec de la fièvre (>37°8), de la toux, le nez qui coule (avant l'effort) ou un essoufflement inhabituel** avant l'effort ou encore avec un cas de COVID dans la famille . Vous serez confiné 14 jours dans ce cas, pour ne pas perdre l'habitude...

Former des groupes de moins de 10 personnes sans être côte à côte (ce qui est mieux aussi pour le code de la route). Mais respecter les 10m entre les cyclistes ne me paraît pas réaliste (on va s'étendre sur 100m !!... bonjour les automobilistes !!, comment gérer les feux rouge, stop ??). Donc **des petits groupes de 5 personnes** étalées sur 50m ? Au total la dimension club perd un peu de sens puisque le mieux serait de faire des groupes de 1 personne !

Mais peut être que cela ne durera pas aussi longtemps que raconté.

Attention les bars seront encore fermés...n'oubliez pas vos gourdes... sans les partager mais tout cela avec un grand sens des responsabilités et de la citoyenneté...

Bonne route. Prudence.
Dr JC SEGUIER
Médecin
FFVélo - Comité Département des Yvelines
www.ffvelo-78.fr