



Activités cyclistes



Avertissement : L'activité présentée dans cette fiche doit se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la fiche générale « Recommandations fédérales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive, absolument nécessaire.



Demandes aux pratiquants

- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable),
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle à l'arrêt,
- Crachats, expectorations proscrites,
- Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

- Masque,
- Gel hydro-alcoolique,
- Serviette personnelle,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

Recommandations fédérales

- Faire pratiquer cette activité dans des zones de faible densité de population, ou si possible dans des espaces dédiés, permettant d'éviter le croisement avec d'autres personnes,
- Posséder son propre vélo et ses accessoires (pas de prêt),
- Pour doubler, respecter dans la mesure du possible un décalage d'un mètre
- Lors d'arrêts durant le parcours, la distanciation physique minimale doit être respectée (minimum 2 m),
- Respecter les distances entre les personnes durant l'activité (minimum 2 m),
- En cas de crevaison, de chute ou de malaise, porter assistance en portant un masque.

Conseils de reprise

- Reprise progressive, insister encore plus sur l'échauffement qu'habituellement,
- Ne pas oublier le retour au calme après la séance,
- Penser à l'hydratation.