



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Coronavirus COVID-19**

**Du 11 mai au 02 juin 2020**

# **GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES**

Post-confinement  
lié à l'épidémie de Covid-19

**Édition au 11 mai 2020**



# ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS



**Roxana Maracineanu**  
Ministre des Sports

Le sport est à la fois un enjeu et un symbole. Un enjeu de santé, de bien-être, d'éducation, de cohésion sociale mais aussi un symbole de liberté.

Pendant le confinement, et quoique limitée, la pratique d'une activité physique est restée possible à titre dérogatoire. Elle est aussi entrée dans le quotidien de beaucoup de Français à domicile.

Alors que s'ouvre une première phase de déconfinement à partir du 11 mai et jusqu'au 2 juin, j'ai proposé que les Français puissent à nouveau pratiquer des activités physiques et sportives de manière individuelle et en extérieur uniquement.

C'est un premier pas vers un retour à une vie sociale qui doit s'effectuer avec prudence. Il va permettre progressivement à chacune et chacun de reprendre son sport, sa passion, seul ou avec l'aide de son club.

Au-delà, le sport doit contribuer à la réussite de la sortie de confinement de notre société toute entière. C'est pourquoi, je compte sur les clubs et les éducateurs sportifs pour se rapprocher de leur collectivité et des écoles de leur territoire afin de soutenir les enseignants et les familles lors du retour des enfants à l'école.

Mais n'oublions pas que nous sommes toujours dans une situation de crise sanitaire. Le chemin vers une vie « normale » sera long. Il le sera encore davantage si nous ne sommes pas rigoureux dans l'application stricte des gestes barrières et des règles de distanciation physique.

Ce guide a été réalisé avec le concours des fédérations sportives pour vous accompagner dans la manière de pratiquer votre sport durant cette période du 11 mai au 2 juin.

Mon conseil est de reprendre progressivement. Après deux mois de confinement et même si vous avez pratiqué du sport à la maison ou à l'extérieur, il est nécessaire d'être précautionneux pour éviter les blessures. N'hésitez donc pas à demander l'avis ou l'accompagnement d'éducateurs professionnels pour reprendre sûrement et en cas de doute sur votre état de santé, consultez un médecin.

La santé est notre bien le plus précieux. Et le sport a un rôle clé pour la garder, la retrouver. La crise du Covid-19 nous a fait prendre conscience de l'importance d'être en bonne condition physique pour lutter contre le virus.

Alors, c'est le moment, plus que jamais, de se remettre au sport, de motiver nos proches, voisins, enfants, parents à pratiquer une activité physique. A une intensité raisonnable bien sûr et en respectant les règles sanitaires qui figurent dans ce guide. Le sport n'est pas comme on veut bien le dire souvent synonyme d'effort ou de douleur. Le sport, c'est du plaisir, du bien-être et un formidable moyen de se sentir bien et confiant en soi.

Remettons-nous en mouvement de manière responsable, progressivement, prudemment mais sûrement. Nous avons notre destin entre les mains.

Roxana MARACINEANU



ACTIVITÉ SPORTIVE

**CYCLOTOURISME**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

La Fédération Française de Cyclotourisme apporte des pistes de réflexion pour permettre une reprise du vélo quel que soit le type de pratique en dehors du champ de la compétition. Celle-ci doit se faire de façon progressive et adaptée selon le contexte territorial. Au regard de la situation sanitaire, aujourd'hui incertaine, cette reprise devra s'inscrire dans la doctrine édictée par le gouvernement.

La Fédération Française de Cyclotourisme gère la randonnée touristique à vélo avec tous types de vélo (route, gravel, VTT, assistance électrique) que ce soit sur la route ou sur les chemins.

### **RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :**

- Reprise le 11 mai pour les activités journalières des écoles de cyclotourisme (les séjours sont interdits)

Pour assurer la sécurité des pratiquants, il est recommandé de :

- Donner un cadre de pratique aux adhérents et aux clubs, afin d'éviter les regroupements sauvages,
- Accompagner et informer les pratiquants non fédérés dans la reprise de leur pratique de loisir.

**A partir du 11 mai**, les clubs de la Fédération ouvrent à toutes les catégories d'âge le dispositif « **trois séances gratuites** » pour favoriser la découverte du vélo pour les non-licenciés.

### **LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- **Tous les pratiquants en capacité de rouler de façon autonome sur un vélo individuel (tandem non autorisé).**

- **Reprise de l'activité pour les publics « jeunes », « adultes », licenciés ou scolaires :**

A partir du 11 mai, pour les activités courantes des écoles de cyclotourisme ;

- **Pour les personnes en situation de handicap :**

Les mêmes règles que la pratique valide devront s'appliquer (distanciation, sans dépasser 10 personnes au maximum pour l'ensemble du groupe).

*Liberté**Égalité**Fraternité***LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :**

- **Le vélo comme moyen de déplacement** dans le cadre de la mobilité active : utilisation quotidienne ou occasionnelle du vélo,
- **Le vélo comme activité de loisir de pleine nature** : Organisation de randonnées de cyclotourisme (Distanciation, sans dépasser 10 personnes au maximum pour l'ensemble du groupe),
- **Accompagner la reprise de l'école** : Répondre à la demande du ministère des Sports d'intervenir en soutien de l'Education nationale dans le cadre scolaire et périscolaire, formation « Savoir rouler à vélo »,
- **Proposer des activités journalières ludiques** : Ces activités au sein de notre fédération sont à la fois sportives et culturelles.

**LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :**

Pour toute reprise du vélo, une campagne d'information rappelant les règles de circulation à vélo et les bons comportements pour favoriser le respect du code de la route et le partage de celle-ci.

**L'organisation de la pratique en club :**

- Respecter les gestes barrières,
- Mise à disposition au départ du club de gel hydro-alcoolique ou d'un point d'eau avec savon,
- Regroupement de 10 personnes au maximum,
- Respect de la distanciation : interdiction d'être dans le sillage et de profiter de l'aspiration du groupe, rouler en file indienne avec une distance de sécurité de 10 mètres entre chaque cyclotouriste,
- Interdiction absolue de rouler à deux de front,
- Pour doubler, respecter un décalage de 1,5m au minimum et se rabattre 7m devant le cycliste doublé
- Les parcours doivent être réalisés dans un rayon de 100 km du domicile des participants,
- Prévoir des horaires décalés pour le départ des groupes de 10 personnes et des parcours différenciés,
- Crachat, expectorations proscrits. En cas de nécessité, se signaler, se laisser dépasser pour se soulager en dernière position.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://ffvelo.fr/>