

Cyclisme

Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Pas d'échange de bidon ;
- ✓ Les distances recommandées sont de 1m50 en côte à côte et 20m en file indienne

Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

Les activités limitées :

- ✓ Néant

Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :
www.federationcyclistewalloniebruxelles.be