



ÉDITO

Reprendre le vélo après le confinement... 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 10 mètres entre les cyclistes ne me paraît pas réaliste (on va s'étendre sur 100 mètres !!... bonjour les automobilistes !!, comment gérer les feux rouge, stop ??).
Donc **des petits groupes de 5 personnes** étalées sur 50 mètres ?

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 Départemental des Yvelines



SOMMAIRE

- 2 **Calendrier, annulations, reports, dates à confirmer.**
 - 3 **Quelques mots avant la Reprise / les Jeunes.**
 - 4 **L'Apprentissage du Vélo, une solution après la crise.**
- ◀ *Les Jeunes privés de Semaine nationale (Cyclotourisme Mag)*



AUCUNE ORGANISATION NE POURRA REPRENDRE AVANT LE 25 AOÛT

27-30 août 2020 : Mini séjour Jeunes Franciliens à Moisson avec le COREG

Septembre 2020 : Apprentissage du vélo pour des écoliers yvelinois avec le CODEP 78

Vendredi 25 septembre : Prochaine réunion CODEP 78 - CLUBS (Calendrier)

Séjour Jeunes du Codep 78 reporté en 2021, du 17 au 24 avril

DATES À CONFIRMER EN FONCTION DE LA SITUATION SANITAIRE

REPORTS D'ORGANISATIONS À LA SUITE DU COVID-19



La 82^e semaine fédérale internationale de cyclotourisme à Valognes est reportée du 25 juillet au 1^{er} août 2021.

Les brevets Audax cyclos Bordeaux-Paris et Paris-Brest-Paris seront reportés en 2021.

Si les conditions le permettent nous organiserons un ou deux brevets en juin sur des distances restant à définir.

Suivant les circonstances, nous vous donnerons d'autres nouvelles ultérieurement.

Jean-Michel Vincelot
Président de l'UAF



À la grande déception des Féminines yvelinoises,
« Toutes à Vélo Toulouse – 2020 »
est reporté

du 4 au 12 septembre 2021



VOUS AVEZ DÉCLARÉ UNE MANIFESTATION SPORTIVE APRES LE 11 MAI ?

Conformément à l'ordonnance n°2020-306 du 25 mars 2020, les avis et décisions sont suspendus jusqu'à l'expiration d'un délai d'un mois à compter de la date de cessation de l'état d'urgence sanitaire déclaré.

À l'heure actuelle et compte tenu de la suspension des délais d'instruction, les manifestations sportives ne pourront être valablement organisées avant le 25 août au plus tôt.

La date sera conditionnée à l'évolution de la situation sanitaire de notre pays.

Si vous souhaitez reporter votre manifestation sportive, nous vous remercions de bien vouloir effectuer une nouvelle demande sur la plateforme.

Pour toute question, vous pouvez nous contacter :

pref-spmlj-sport78@yvelines.gouv.fr

Un peu d'humour pour oublier la morosité actuelle ►



QUELQUES MOTS AVANT LA REPRISE

A la suite du déconfinement, nous pouvons penser à la reprise de notre activité mais, bien sûr, en tenant compte des critères qui nous sont imposés :

- ✚ Une pratique dans un rayon de 100 km autour du domicile (calculé à vol d'oiseau),
- ✚ Des rassemblements associatifs autorisés par groupe de 10 personnes au maximum et dans le respect des gestes barrières,
- ✚ Avec une distanciation physique dans la pratique de 10 mètres.

Si elles peuvent s'appliquer aux adultes, ces règles me semblent poser problème en ce qui concerne les jeunes de nos écoles cyclo et points d'accueil.



▲ Les plus jeunes de l'École Cyclo de Plaisir, lors de l'organisation « Yvelines, Terre de Vélo », mars 2020, juste avant le confinement !

Je vous conseille donc de ne pas les rouvrir actuellement. Mais, bien sûr, chaque président et responsable de club prendra la décision qui lui semble la meilleure.

Les préconisations faites par les fédérations et en particulier la FFvélo sont en cours de validation par la haute autorité de santé, elles seront annexées à une circulaire ministérielle qui sortira dans les prochains jours et que je ne manquerai pas de vous faire parvenir.

Si du côté du virus cela semble aller un peu mieux, il nous faut compter avec un nouveau problème qui a fait son apparition dans notre département il y a 48h :

Nous sommes passés en vigilance rouge avec la présence du moustique tigre.

Nous avons la chance d'avoir un médecin au sein du CODEP, aussi vous trouverez, en page 1 de ce numéro, quelques conseils très utiles pour la reprise de notre activité... « de façon sereine » .

Et faites toujours attention à vous !

Alain DELICATO - Président CODEP 78 FFCT

Le siège de la Fédération est fermé jusqu'à nouvel ordre. Vous pouvez toutefois contacter le personnel du siège ainsi que l'Équipe technique nationale qui restent à votre disposition via le lien : <https://ffvelo.fr/contact/>

UNE SOLUTION POUR UN AVENIR PLUS DURABLE APRÈS LA CRISE

« À vélo, tout est plus beau »,

ce slogan de la Fédération Française de CycloTourisme n'a jamais été aussi vrai !



Le déplacement à vélo après le confinement s'avère être la solution la meilleure pour éviter la crainte d'être en surnombre dans les transports en commun ; que cela soit pour se rendre au travail, à l'école, à l'université...



Contrairement à la voiture, le vélo est aussi la solution la plus simple, la plus économique et la plus écologique.

La peur étant la première cause du renoncement à l'usage du vélo, de nombreuses pistes cyclables ont été récemment mises en place pour favoriser la circulation à vélo.

Actuellement, **ces itinéraires cyclables sont provisoires mais pourquoi ne pas espérer qu'ils deviennent définitifs, à l'image des Pays-Bas où le vélo est roi ?**



Depuis déjà de nombreuses années, plusieurs clubs cyclos yvelinois allaient à la rencontre des écoliers de leur commune pour la vérification des vélos, le port du casque et de vêtements clairs, la maîtrise de sa trajectoire et de sa vitesse, le respect du Code de la Route, en insistant que celui-ci est le même pour les vélos comme pour tous les autres véhicules... et, bien sûr la découverte de ce mode de transport.

À la rentrée 2019, le Codep a réalisé sa première intervention, au sein de l'école « Jean Moulin », à Plaisir.

La formation « Savoir rouler à Vélo » consiste en « Savoir pédaler, savoir circuler et, enfin savoir rouler à vélo (rester à

droite, tendre la main pour tourner...) ».

Les 22 enfants, de 8 et 9 ans, ont pu évoluer en situation sur leur vélo. ▼

Cette première expérience étant totalement concluante, les enfants ayant rapidement fait de réels progrès, le Codep 78 va renouveler ses interventions auprès des écoles primaires à la rentrée 2020.

« Investir sur l'enseignement du vélo était auparavant facultatif. Aujourd'hui, c'est indispensable ! C'est investir pour un avenir plus durable. C'est améliorer les problématiques de mobilité, lutter contre la sédentarité, optimiser les budgets des familles [...] mais c'est aussi apporter du plaisir : **le vélo, c'est le plaisir de l'autonomie !...** ».



Bertrand RABATEL (co-dirigeant NATURA Vélo, directeur de l'Institut de Formation du Vélo)

Annie ZANNIER (Codep 78), Document établi d'après Cyclotourisme Mag