

## **DECONFINEMENT REPRISE DU VELO autorisé le LUNDI 11 MAI**

Bonjour à toutes et tous.

Enfin nous allons pouvoir remonter sur le vélo !

Comme chacun le sait nous sommes autorisés à partir du LUNDI 11 MAI à de nouveau pratiqué notre sport favori.

Bien sur cette pratique se fera **INDIVIDUELLEMENT** comme l'exigent les autorités.

Jusqu'à nouvel ordre l'activité CLUB est toujours à l'arrêt.

Réjouissons-nous déjà de pouvoir reprendre le vélo, même si chacun le sait notre philosophie que nous défendons depuis toujours à l'ASPTT AMIENS\*\*\* -VELO COLLECTIF –VELO GROUPE –CONVIVIALITES- FRATERNITES- ESPRIT CLUB- etc...est totalement contradictoire avec les obligations qui nous sont imposées.

**PRATIQUE DU VELO INDIVIDUELLE UNIQUEMENT. !!!**

Certes cette obligation **de VELO INDIVIDUEL** risque de durer encore un certain temps....mais gardons malgré tout espoir que la situation sanitaire du pays s'améliore et que nous puissions de nouveau **REVIVRE COMME AVANT !**

**Je vous invite à lire avec beaucoup d'attention les deux interventions**

**ci- jointes.**

**Celle de notre ami MAURICE LESPAGNOL** Médecin anesthésiste de profession qui apporte un éclairage tout à fait intéressant sur le risque de pratique du vélo groupe dans le cadre de cette pandémie.

Ce qu'écrit notre ami MAURICE permet d'illustrer avec force et détails les affirmations du monde médical qui considère le sport cycliste comme un des sports les plus à risque ...voir **LE PLUS A RISQUE** par rapport à la situation actuelle de COVID19.

Par ailleurs, LAURENT BECOURT notre président général de l'ASPTT AMIENS, vous décline les préconisations de la fédération des ASPTT au niveau national et de l' A.S.P.T.T. AMIENS qui est d'ailleurs identique à toutes les fédérations sportives.

En conclusion SOYONS PATIENTS SOYONS PRUDENTS et retrouvons le BONHEUR de pouvoir de nouveau pédaler SEUL mais tellement heureux de retrouver les routes d'entraînement en attendant dans un proche avenir (nous l'espérons fortement) DE RETROUVER LES COPAINS AU SEIN DU PELOTON ASPTT AMIENS

Bien à vous

DAN

DAN reste à votre écoute pour toutes questions ?

[dapinchon@wanadoo.fr](mailto:dapinchon@wanadoo.fr) tel 0607362397

Ci-joint un petit hommage PHOTOS à notre AMI CH'MAURICE !!!



**Maurice récompensé A L'AG 2016 du challenge Philippe LANDO**



**MESSAGE DE MAURICE LESPAGNOL membre de l'ASPPT AMIENS et MEDECIN de profession. « Spécialité Anesthésiste »**

## **LUNDI 11 MAI, c'est «DECONFINEMENT»**

Pour nous, cyclistes, c'est la promesse de la fin d'une frustration !!!

Nous allons retrouver nos fringantes montures ankylosées sur les home-trainers, retrouver les petites routes de campagne et la liberté des grands espaces, l'exaltation des efforts partagés (sur strava). Et puis tester notre forme : le confinement n'a-t-il pas trop altéré nos capacités malgré les heures passées à pédaler sur nos vélos immobiles ? Nos gaillards sont prêts à en découdre avec les copains et, apprécier leur préparation effectuée dans des conditions si particulières...

Nous avons tous envie de retrouver les copains, les pelotons, les sorties printanières, l'ambiance conviviale si chère à notre **CLUB**.

**Mais qu'en sera-t-il en réalité ?**

**Le virus circule toujours !**

**Les sports intérieurs sont bannis. Pour les pratiques sportives à l'extérieur, on parle de petits groupes n'excédant pas dix personnes avec des participants séparés de 10 mètres...**

**Est-ce applicable au vélo ?**

**Et surtout, quel est le risque de notre pratique ?**

Nous avons tous réalisé que cette **maladie est mortelle** : ce n'est pas une « petite grippe » !

A cela s'ajoute la « perversité » de ce **virus Covid-19** : il est **très contagieux** (beaucoup plus que la grippe), **très virulent**, les **formes mortelles** touchent essentiellement **les retraités !!!**

Mais un **grand nombre de patients infectés** restent **asymptomatiques** tout en étant **CONTAGIEUX !**

**TOUT LE RISQUE EST LA !**

Des lors, comment nous **adapter** ? Que faire pour pratiquer notre passion sans courir de risques démesurés ? Ou plutôt que devons-nous **ne pas faire** ?

**Chacun est responsable de sa propre pratique, mais ne doit pas faire courir de risque aux autres.**

Avec quelques données physiologiques et un peu de bon sens, nous devrions nous en tirer...

- Ce virus est de transmission respiratoire
- La respiration est un facteur essentiel dans la pratique du vélo, rappelons que la ventilation de repos est de 3 à 5 litres/minute et qu'elle peut atteindre 150 L/mn, voire plus à l'effort.
- Le virus se transmet par les gouttelettes de salive et de sécrétions présentes dans l'air expiré. **En multipliant par 30 la ventilation**, on augmente d'autant le nombre de gouttelettes disponibles pour infecter les copains. D'autant qu'ils inspirent goulument l'air ambiant puisqu'ils ont eux aussi augmenté leur ventilation.

- Au repos, il est conseillé de respecter un espace d'un mètre pour éviter les gouttelettes des voisins. En ventilant à plus de 100 L/mn, la vitesse de l'air expiré est notablement augmentée et les gouttelettes sont donc projetées bien au-delà d'un mètre (jusqu'à 4m selon certaines études américaines).
- Dans un peloton, il est impossible de respecter cette distance. Un malheureux copain infecté sans le savoir a donc tout le loisir de contaminer tout le peloton avec le « nuage de miasmes » qui accompagne le groupe et est inspiré ou se dépose sur les guidons, cadres gants et vêtements, facteur de contamination cutanée. Sans parler de ce qui se passe lors des prises de relais ou chacun à tour de rôle vient respirer sa dose de virus au contact de l'infortuné. Et que dire des délicates pratiques qui ont cours au sein du peloton : éternuement, toux, évacuation des écoulements nasals en se « mouchant comme les coureurs » ou crachats, même si ces gestes sont réalisés dans la discrétion et le respect des autres.



Il apparait donc impossible de rouler en sécurité dans un peloton, la distance entre les coureurs ne pouvant pas être suffisante. Et les 10 mètres de « distanciation sociale » proposée pour d'autre sport sont irréalistes en vélo, **nous n'avons pas les moyens de faire respecter cette règle** : le moindre freinage ou incident impromptu peut obliger les participants à se rapprocher

dangereusement les uns des autres. Il en est de même lorsque les cyclistes se doublent ou se croisent (attention aux pistes cyclables étroites à double sens). Dans ces situations ponctuelles, le bon sens conseille de s'écarter le plus possible (3m au moins), et pas question de « prendre la roue » du copain !!!!

Dans l'état actuel des choses, en attendant les fiches techniques adaptées à chaque sport, qui doivent être publiées, il apparaît donc que, si nous voulons préserver notre sécurité individuelle et **collective**, nous sommes condamnés à la **pratique solitaire** de notre sport préféré.

C'est un moindre mal, le vélo présentant l'avantage de pouvoir se pratiquer agréablement de cette façon, et c'est déjà tellement mieux que l'ersatz de vélo auquel nous étions contraints jusque-là !



Sans perdre de vue qu'en respectant les « **mesures barrières** » et en évitant les situations possiblement « contaminantes », nous freinons la circulation du virus et diminuons le temps nécessaire à sa disparition, ou à une rareté suffisante pour nous permette enfin de nous rassembler et pratiquer notre sport comme nous l'aimons, entre amis, au sein de notre **CLUB ASPTT**.

Très bon **DECONFINEMENT** dans cette **période toujours dangereuse** et faites bien attention à vous et aux autres !

Et plus que jamais !

**VIVE LE VELO AUTREMENT !!**

## DECLARATION DE LAURENT BECOURT PRESIDENT GENERAL DE L'ASPTT AMIENS



Bonjour à toutes et à tous,  
Tout d'abord je vous espère en pleine forme ainsi que vos proches et que cette phase de confinement se déroule dans les meilleures conditions.

Nous devons faire face à une période inédite qui transforme notre mode de vie et modifie nos habitudes notamment dans nos relations au quotidien.

**Le 11 mai prochain, nous allons vivre une nouvelle étape** dans cette crise que connaît le pays depuis le mois de mars avec les annonces d'un déconfinement progressif. Notre pays va essayer de reprendre un rythme de fonctionnement un peu plus « normal » mais nous savons bien que cette nouvelle période ne ressemblera pas à ce que nous connaissions avant le confinement. De nombreuses activités ne pourront reprendre le 11 mai dont notamment la pratique de nos sports au sein de notre ASPTT Amiens. A ce jour, nous avons très peu de visibilité sur un calendrier éventuel de reprise, nous vivons les évolutions au jour le jour, que ce soit via les annonces gouvernementales, les préconisations de notre Ministère des Sports et les recommandations de notre Fédération des ASPTT.

**Nous savons que les sports pratiqués au sein de notre association sont classés selon 2 catégories : les sports d'intérieurs et les sports d'extérieurs.**

Pour les sports pratiqués en intérieurs, à ce jour, nous n'avons pas les autorisations nécessaires pour permettre leur reprise dans les conditions sanitaires exigées (distanciation sociale, regroupement de

moins de 10 personnes, ...) et nous ne pouvons rouvrir nos infrastructures afin de vous accueillir. Jusqu'à nouvel ordre, les activités de Badminton, Natation, Paintball, Pétanque et Tennis sont donc toujours suspendues.

**Pour les sports pratiqués en extérieurs : cyclisme, cyclotourisme et randonnée pédestre, la pratique est de nouveau possible à compter du 11 mai sous réserve que cette dernière soit réalisée de manière individuelle.** Les différentes fédérations

déléгатaires ainsi que le ministère des sports ont émis un ensemble de règles de bonnes pratiques comme la distanciation sociale, la limitation des rassemblements ... Vous comprendrez aisément que dans l'état actuel, notre ASPTT à travers ses bénévoles ne peut assurer la mise en œuvre de ses nouvelles règles de fonctionnement. **Dans l'immédiat, pour ces activités, vous pourrez**

**reprendre sous votre responsabilité une pratique libre, en plein air et individuelle de votre sport, nos sections ASPTT ne seront pas habilités à organiser, encadrer ou gérer des événements collectifs** Nous avons encore de

nombreuses semaines à traverser avant de pouvoir espérer connaître une situation meilleure, avec le comité de direction de l'ASPTT Amiens, nous espérons pouvoir partager prochainement des nouvelles plus favorables pour la pratique de nos sports. Avant de pouvoir nous retrouver, portez-vous bien et prenez soin de vos proches.

Amiens, le 7 Mai 2020  
Sportivement  
Laurent Bécourt  
Président Général ASPTT Amiens

## **CONSEILS DES AUTORITES**

**La distanciation physique est de mise, il conviendra donc :**

- de sortir seul
- maintenir un écart d'au moins 3 mètres avec un cycliste que vous doublez
- si vous êtes derrière un cycliste, à moins de 20 mètres, décalez-vous pour éviter de respirer d'éventuelles particules
- dans la mesure du possible, vous écarter au maximum si vous croisez des piétons, ne pas rester sur le bord droit de la chaussée au plus près du trottoir
- Le Ministère des sports préconise même une distance de 10 mètres minimum entre deux personnes pour l'activité du vélo et du jogging.
- et moins de 100km de chez vous