



ACTIVITÉ SPORTIVE

CYCLISME

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

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.

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- A partir du 11 mai :
 - Reprise d'une activité extérieure individuelle
 - Reprise des activités encadrées rassemblant 10 personnes maximum encadrement compris

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Praticant cycliste licencié
- Praticant non licencié
 - Mobilité à vélo – Savoir rouler à vélo
 - Cycloportif
- Scolaires dans le cadre des activités encadrées par les associations sportives

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Le cyclisme sur route, le VTT, le BMX, le cyclisme sur piste sur vélodrome ouvert,
- Une pratique individuelle dans toutes les disciplines du cyclisme pilotée par des entraîneurs à distance,
- Pour les jeunes cyclistes, des entraînements encadrés de 10 personnes maximum, encadrement compris, dans le respect des distances entre cyclistes (enfants de clubs cyclistes ou clients d'éducateurs sportifs),
- Activités du « Savoir Rouler à Vélo » (dans le cadre de l'accompagnement scolaire),
- Formation aux diplômes fédéraux et professionnels,

Liberté
Égalité
Fraternité

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

- Pas de partage du matériel individuel (bidon, casque, gants vélo...),
- Les pratiques cyclistes individuelles avec une distanciation de 2 mètres minimum entre chaque personne à l'arrêt et 10 mètres en roulage, dans les lieux de pratiques ouverts au public,
- Limitation au rassemblement de 10 personnes encadrement compris, avec le respect des consignes applicables aux pratiques individuelles, pour les activités encadrées lorsqu'elles sont possibles et autorisées,
- Instauration de l'accueil en extérieur exclusivement,
- Arrivée des pratiquants en tenue sportive, changement en extérieur (vestiaires clos).
- Pratique du BMX sur piste et VTT de descente par départs individuels successifs (usage instantané exclusif de la piste ou du parcours).

A noter que pendant le confinement, de nombreux cyclistes ont pu s'exercer à domicile sur des Home Trainer – <https://roulezchezvous.ffc.fr>

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://www.ffc.fr/>



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/>