

Pratique du vélo en période de déconfinement

Mise en pratique des recommandations gouvernementales : jusqu'au 2 juin.

Ce qu'il faut savoir.

Du 11 mai et jusqu'au 2 juin, dans un premier temps, le ministère des sports autorise la pratique du vélo dans la limite d'un rayon de 100km autour de son domicile. La pratique collective, en groupe, n'est pas autorisée. (Un groupe, le plus petit, c'est 2 personnes).

Nous devons circuler individuellement.

Cette activité sera donc possible en conservant une distance de sécurité avec un autre pratiquant de 10m minimum. (L'un derrière l'autre)

-Une étude menée par des chercheurs belges et néerlandais a ainsi démontré qu'il était préférable de courir l'un à côté des autres coureurs plutôt que derrière, et plus éloigné que dans la vie de tous les jours et à plus d'un mètre. Le professeur Bert Blocken chercheur en aérodynamique à l'université de Louvain et à l'université de Eindhoven (NL) a participé à cette étude.

Selon lui, en situation de course les gouttelettes (salive, sueur) s'envolent derrière les personnes. Si l'on court derrière une personne, il faudrait donc se tenir à plus d'un mètre de celle-ci. Il recommande de maintenir une distance minimale de 4 à 5 m. "le risque d'être touché par les gouttelettes d'un autre sportif est assez faible dans ces conditions"

Par principe de précaution la distance de 10 mètres a été retenue.

Mise en pratique sur la route

Si un cycliste vous double n'essayez pas de le suivre garder à minima la distance recommandée.

Sur le terrain il est clair que vous serez amenés à doubler d'autres cyclistes. Ci-après quelques conseils

Dix mètres avant d'entreprendre le dépassement, actionner votre sonnette, assurez-vous que vous pouvez le doubler sans gêner les autres usagers arrivant derrière vous et garder une distance de 1,50m lors du doublement, (1m en agglomération). Si le trafic le permet, rabattez-vous une fois que la distance de 10 m est assurée entre vous et l'autre cycliste.

En ville ne roulez pas trop près des piétons, faites-en sorte de garder un mètre à minima. Le port du masque est alors recommandé.

Pratique du VTT.

Les recommandations générales sont sensiblement les mêmes.

Durant cette période éviter les chemins étroits. Privilégiez les chemins larges où il est plus facile de se croiser ou de doubler avec un écart de sécurité.

Pensez à préserver la nature.

La faune et la flore ont récupéré l'espace délaissé par les randonneurs durant de confinement. C'est la période de nidification et des naissances en pleine nature.

Ne les dérangez pas.

Votre santé, la nôtre et celles des autres sont prioritaires.

Bonne reprise

JC Hamon

Sécurité Coreg Bretagne