

## Plan de sortie de confinement du sport cycliste

### CONTEXTE

A l'instar des autres pays du monde, la France traverse une crise sanitaire inédite par son ampleur et ses conséquences. Comme tous les secteurs économiques, le champ du sport est confronté à un bouleversement phénoménal de ses activités. Tous les acteurs et les dirigeants de structures sont appelés à agir avec pragmatisme et à faire preuve d'adaptabilité en fonction de l'évolution des données, des connaissances et des moyens.

Dans la période de confinement de mars à mai 2020, la Fédération française de cyclisme (FFC) a rapidement adopté des recommandations à l'attention de ses structures affiliées et pratiquants licenciés qui étaient complètement alignée sur les consignes des autorités sanitaires et gouvernementales.

Les bienfaits du sport cycliste pour la santé, les enjeux de mobilité et d'écologie sont reconnus, en particulier dans le contexte de la crise sanitaire due au Coronavirus et pour répondre à certaines de ses problématiques. L'éducation à la mobilité du quotidien à vélo est un enjeu majeur sur lequel la FFC est pleinement investie et reconnue par les autorités gouvernementales.

Le présent plan de sortie de confinement s'adresse de la même manière aux structures affiliées et pratiquants licenciés. Les préconisations qui seront formulées visent une application opérationnelle des réglementations des autorités sanitaires et gouvernementales aux activités du sport cycliste.

A l'instar du plan gouvernemental présenté par le Premier Ministre, M. Edouard PHILIPPE, le 29 avril 2020, ce plan définit des cibles et des actions qui reposent sur un principe d'adaptation à l'évolution de la situation et aux conditions de pratiques propre à chaque discipline du sport cycliste.

Les préconisations médicales feront l'objet d'une validation de la commission médicale de la FFC prévue le mardi 5 mai 2020.

### DESCRIPTION DES DISCIPLINES DU SPORT CYCLISTE :

	Reconnues de haut niveau	Non reconnues de haut niveau
Activités extérieures	Cyclisme sur route, VTT XC, VTT descente, Cyclocross, BMX, BMX Freestyle, Cyclisme sur piste, VTT Trial	Cycloport Polo-vélo VTT Enduro
Activités intérieures	Cyclisme sur piste, BMX Freestyle	Cyclisme en salle

## **1.ACCOMPAGNER LA REPRISE DE TOUTES LES PRATIQUES INDIVIDUELLES**

Dès le début du déconfinement, prévu le 11 mai 2020, la pratique du sport cycliste de manière individuelle et en extérieur sera possible.

L'objectif de la FFC sera de diffuser des conseils pratiques, complémentaires des mesures générales, afin de garantir au mieux la sécurité et la santé de tous les pratiquants cyclistes.

La FFC va élaborer, pour chaque discipline du sport cycliste, des supports de communication simples pour diffuser les gestes et comportements qui répondent à l'objectif ci-dessus.

Les comités régionaux, les comités départementaux et les clubs affiliés à la FFC auront pour rôle de diffuser ces supports le plus largement possible. Les cyclistes licenciés à la FFC seront la cible prioritaire de ces diffusions.

Les gestionnaires de sites de pratiques labellisés par la FFC et ouverts au public (sites VTT, Espaces cycloports, Pistes de BMX, vélodromes extérieurs, Park de freestyle...) seront également prioritairement ciblés dans la diffusion de ces fiches de recommandations.

Une diffusion vers les collectivités territoriales, les acteurs institutionnels et acteurs économiques du vélo (vendeurs, loueurs...) sera également visée afin d'informer le plus largement possible tous les citoyens et usagers potentiels de vélo.

---

## **PRINCIPES GENERAUX SUR LES PRATIQUES INDIVIDUELLES**

---

« Vivre avec, agir progressivement, adapter territorialement », les préconisations et conseils de la FFC sont élaborées dans le cadre des mesures gouvernementales. Elles peuvent être évolutives dans le temps et dans les espaces.

Les préconisations et conseils de la FFC doivent être adaptés par les individus en fonction des réglementations locales qui seront prises par les autorités compétentes.

---

## **PRECONISATIONS MEDICALES :**

---

### **POUR L'ENSEMBLE DES LICENCIE-E-S NON RECONNUS DE HAUT NIVEAU :**

Une information large devra être réalisée auprès de tous nos licenciés :

- Rappel du risque épidémique, enjeu citoyen et affirmation de la nécessité des gestes barrières et du respect des règles édictées dans le sport
- Explication de la maladie Covid 19 et recommandation arrêt sport complet 15 jours minimum après l'arrêt des symptômes - hors activité très peu intensive, marcher, pédaler à 10 km/h
- Explication du risque cardiologique potentiel inhérent à la pratique de l'AP intensive, conseils de réentraînement progressif, et reconnaissance des symptômes d'alerte

Il n'est bien sûr pas question de tester et d'évaluer tous nos licenciés comme nous pourrions le proposer à nos sportif-iv-e de haut niveau. Il n'est pas question non plus d'empêcher l'entraînement sous prétexte de l'absence de tests ou d'exams d'évaluation cardiologique.

### **POUR LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU :**

La commission médicale de la FFC est mobilisée sur les conditions médicales nécessaires à la reprise de l'entraînement en extérieur des sportifs de haut niveau.

Les disciplines du sport cycliste permettent, grâce au home-trainer, de maintenir une activité d'entraînement à domicile. La FFC s'est assurée que les SHN disposaient, durant la période de confinement des matériels nécessaires au maintien de l'entraînement, y compris en musculation. Les entraînements réalisés permettent le suivi de variables physiologiques utiles à la détection du risque cardiologique.

Le SARS Cov2 et la maladie qu'il induit, le Covid 19 nous sont en grande partie inconnus, et le risque médical associé même aux formes mineures doit être pris en compte, même s'il semble très faible. Il faut notamment prendre en compte le risque de mort subite à l'effort lié à une myocardite virale. La FFC disposera des recommandations UCI et des recommandations du ministère des sports pour proposer à ses sportifs l'accompagnement médical le plus cohérent possible.

Cet accompagnement devra être en juste équilibre entre sécurité sanitaire et faisabilité, en tenant compte de certains principes :

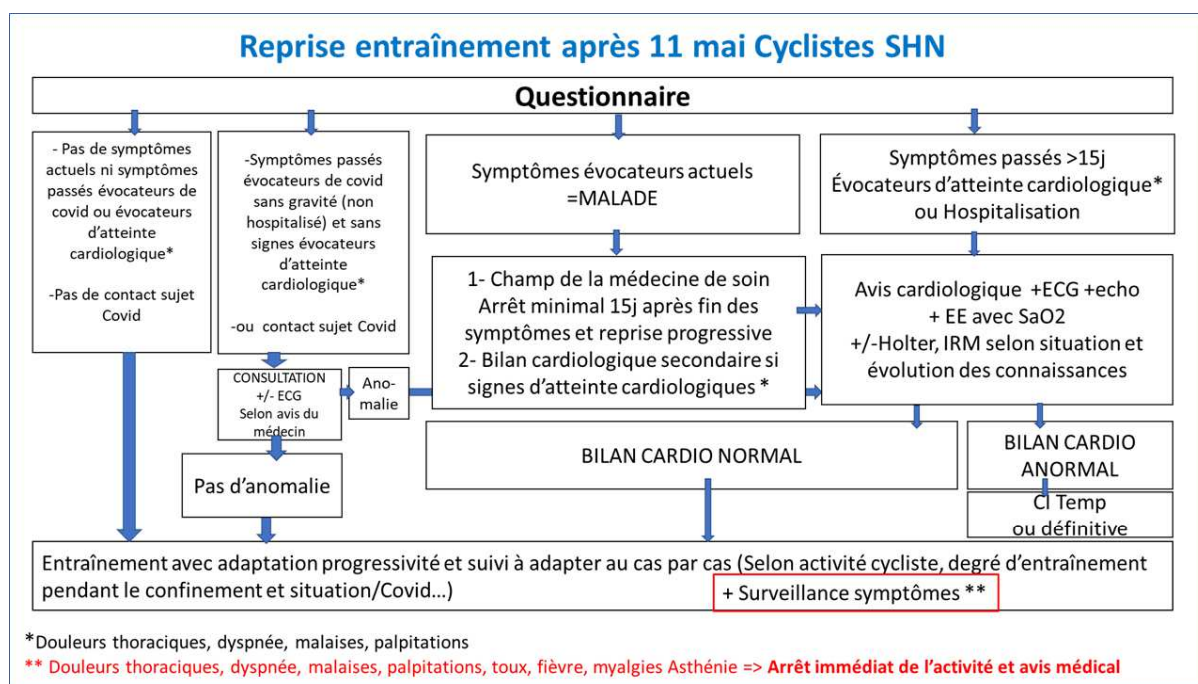
-Principe éthique : La reprise en santé et en sécurité de l'entraînement des coureurs cyclistes doit être réalisée en tenant compte des besoins de la population générale. Sur un plan éthique, il sera difficile de mobiliser des ressources médicales difficilement accessibles pour la prévention du haut niveau au détriment de la population malade. Tout doit être fait pour protéger au mieux nos sportifs, mais ce point est à garder en mémoire pour mener à bien notre action.

-Difficulté d'accès aux soins : Nous sommes dans un contexte de remaniement du système de santé afin de rendre celui-ci apte à répondre aux vagues successives de patients covid+. Ce remaniement a entraîné l'arrêt quasi complet, sauf urgence, de toute l'activité programmée (non urgente). Il est à prévoir pour nos coureurs une difficulté d'accès aux examens demandés, même les examens de routine les plus simples habituellement. En ce qui concerne les épreuves d'effort, il est prévu en moyenne deux fois plus de temps qu'habituellement pour la réalisation des tests (temps d'aération et de désinfection des salles entre chaque passage).

-Degré de risque accepté : Sur le plan médical, la proposition définitive qui sera faite aux coureurs doit régler le curseur entre la sécurité maximale - Pas de reprise de l'entraînement sans la réalisation d'un bilan médical très exhaustif (ce qui pourrait rendre le retour à l'entraînement impossible avant plusieurs semaines) -et l'absence totale de bilan avant reprise, qui pourrait entraîner un risque médical non maîtrisé.

-L'évolution rapide des connaissances et des possibilités diagnostiques nous demandent une grande capacité d'adaptation, et une prudence dans les annonces que nous allons faire.

La commission médicale nationale a validé le 05/05 l'algorithme suivant. Celui-ci est basé sur les réponses à un questionnaire proposé par un formulaire Forms.



Questionnaire envoyé aux cyclistes de haut niveau :

Avez-vous été diagnostiqué Covid 19 ces derniers mois? Par un test PCR ou par un scanner thoracique?	Non, aucun signe
	Oui, par test PCR
	Oui, par scanner thoracique
	Probablement, un médecin m'a examiné et me l'a dit
	Probablement, je pense avoir été atteint car j'ai eu des symptômes

Avez-vous été en contact avec un patient diagnostiqué Covid-19	Oui
	Non

Si oui, à quelle date?	
------------------------	--

Avez-vous eu ces 2 derniers mois les symptômes suivant	Fièvre
	Frissons
	Courbatures inhabituelle - comme une grippe
	Un trouble du goût
	Un trouble de l'odorat
	Une toux persistante
	Un essoufflement de repos
	Un essoufflement au moindre effort

Avez-vous actuellement les symptômes suivant	Fièvre
	Frissons
	Courbatures inhabituelle - comme une grippe
	Un trouble du goût
	Un trouble de l'odorat
	Une toux persistante
	Un essoufflement de repos
	Un essoufflement au moindre effort

## Plan de sortie de confinement du sport cycliste

Avez-vous pu vous entraîner normalement pendant ces 2 derniers mois? (selon votre lieu de vie)	Oui
	Non
Vous êtes vous entraîné sur Home trainer?	Oui
	Non
Vous êtes vous entraîné hors Home trainer?	Oui
	Non
Votre entraînement sur le plan quantitatif (volume) : quelle est grossièrement votre estimation par rapport à votre volume habituel?	Moins de 50% du volume habituel
	Entre 50 et 75% du volume habituel
	entre 75 et 100% du volume habituel
	Plus de 100% du volume habituel
Votre entraînement sur sur le plan qualitatif (intensité) : quelle est grossièrement votre estimation par rapport à votre travail habituel?	Pas de travail qualitatif
	Travail qualitatif inférieur à d'habitude
	Travail qualitatif équivalent à d'habitude
	Travail qualitatif supérieur à d'habitude
Avez-vous participé à des courses sur home trainer	Oui
	Non
Symptômes inhabituels au repos ou à l'effort  Avez-vous ressenti les symptômes suivants à l'entraînement ces derniers temps	Douleur inhabituelle dans la poitrine
	Palpitations = sensations inhabituelle des battements cardiaques dans la poitrine
	Sensation de battements irréguliers
	Sensation de battements trop rapides
	Mesure d'une fréquence cardiaque inhabituellement élevée au repos
	Rythme trop rapide objectivé par le cardiofréquencemètre
	Essoufflement inhabituel
	Malaise, sensation de perte de connaissance imminente
	Perte de connaissance
J'ai constaté des anomalies à l'entraînement	Baisse brutale et inexplicable de la performance en cours d'effort
	Anomalies détectées au capteur de puissance et au cardio fréquencemètre : rapports inhabituels.

---

## PRECONISATIONS SANITAIRES :

---

Dans la pratique cycliste individuelle, les cyclistes devront être particulièrement attentifs à toutes les mesures de protection :

- Gestes barrières : lavage des mains, distanciation sociale, port du masque (en dehors l'exercice physique...)
- **Incitation à une application drastique** – réexpliquée dans les éléments d'information aux pratiquants.
- Mise en avant du **rôle fondamental de chaque individu dans la réussite du projet final = possibilité de réentraînement en équipe et de reprise de la compétition**
- Distance de roulage minimum de 10 m avec d'autres pratiquants
- Pas de partage du matériel individuel (bidons, casques, gants, vélo...)

## 2. ACCOMPAGNER LA REPRISE SCOLAIRE AVEC UNE OFFRE DE FORMATION AU SAVOIR ROULER A VELO

La FFC et ses structures affiliées sont reconnues par l'Éducation Nationale pour pouvoir intervenir auprès des établissements scolaires, en coordination avec les enseignants.

La FFC a développé des contenus pédagogiques pour le développement des compétences du « Savoir Rouler à vélo » pour les jeunes. Les intervenants professionnels de l'encadrement cycliste sont à même de mettre en œuvre ces contenus.

Accompagné de recommandations sanitaires adaptées aux enjeux de distanciation sociale et de non-transmission du virus, les intervenants habilités en milieu scolaire seront mobilisés pour développer des activités de « Savoir Rouler à Vélo » auprès des jeunes scolarisés. La FFC diffusera ces recommandations adaptées dans toutes ses structures déconcentrées, ses clubs affiliés et aux intervenants professionnels qui lui en feront la demande.

Les comités et clubs affiliés à la FFC qui le peuvent, proposeront leurs capacités d'interventions aux collectivités territoriales pour élaborer des séquences de « Savoir Rouler à Vélo » en lien avec les besoins des établissements scolaires et les consignes des autorités Académiques.

## 3. ORGANISER LA REPRISE DES ACTIVITES COLLECTIVES ET ENCADREES DE FORMATION, D'ENTRAINEMENT ET DE LOISIRS CYCLISTES

A l'instar de la période de confinement, les structures qui organisent des pratiques cyclistes collectives et encadrées ont la possibilité de suivre et d'accompagner chaque sportif-ve-s de manière individuelle, en fonction de leurs objectifs. Le rôle de ces structures est en premier lieu de s'approprier les recommandations sur les pratiques individuelles en extérieur au bénéfice des personnes qu'elles encadrent.

En fonction des mesures gouvernementales et des contextes locaux, les reprises d'activités cyclistes collectives et encadrées doivent être organisées de manière adaptées dès que possible, soit le 11 mai 2020 (sauf consigne gouvernementales ou préfectorales contraires). **Ces activités collectives, nécessaires au lien social, sont des moments privilégiés pour diffuser et acculturer, via les éducateurs sportifs, les pratiquants aux gestes barrières et aux mesures d'hygiène nécessaires à la lutte contre la diffusion du virus dans la société.**

La FFC diffusera dans son réseau de structure affiliées et pour chaque discipline des recommandations spécifiques destinées aux éducateurs / entraîneurs. Elles préciseront les modalités d'organisations à même de respecter les enjeux de distanciation sociale et de prévention médicale. Ces recommandations s'inscriront dans les principes médicaux et sanitaires énoncés pour les pratiques individuelles (point 1).

La reprise d'une activité collective par un individu sera soumise aux mêmes dispositions médicales que celles prises pour la pratique individuelle.

Les Comités et Clubs affiliés à la FFC feront appliquer les recommandations pratiques à leurs encadrants d'activités collectives dès le 11 mai 2020.



---

## PRECONISATIONS GENERALES D'ENCADREMENT DE PRATIQUES COLLECTIVES

---

- **Taux d'encadrement** : A partir du moment où les mesures sanitaires et de distanciation sont mises en œuvre, l'activité se déroulant en extérieur, le taux d'encadrement de 10 cyclistes est adapté.
- **Distance de sécurité entre pratiquants** : Pour tenir compte des effets aérodynamiques de la propagation du virus dans l'air, une distance minimum de 10 m est préconisée entre chaque cycliste qui se déplace dans la même direction et dans la même ligne.
- **Accueil du public** : favoriser au maximum l'accueil des publics en extérieur qui doivent pouvoir arriver en tenue sportive ou pouvoir se changer en extérieur.
- **Transport de personnes pour se rendre sur un site de pratique** : application des normes sanitaires définies pour les secteurs du transport de personnes.

---

## L'ENCADREMENT COLLECTIF DE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

---

S'agissant des activités d'entraînement des sportifs de haut niveau, des recommandations spécifiques sont élaborées et diffusées dans les structures labellisées du projet de performance fédérale. Elles doivent permettre de se rapprocher au maximum des conditions nécessaires à la préparation d'un-e cycliste de haut niveau.

Dans l'attente de ce document, et en fonction des contextes locaux de chaque structure, l'entraînement et le suivi des SHN est réalisé dans le cadre des préconisations sur les pratiques individuelles.

L'échelonnement des bilans et examens médicaux qui seraient nécessaires se fera en fonction du calendrier des reprises d'activités des structures d'entraînement du projet de performance fédéral.

---

## L'ORGANISATION DE FORMATIONS AUX DIPLOMES FEDERAUX OU PROFESSIONNELS

---

Il faudra privilégier les formations organisées à distance.

Pour les activités de formation se déroulant en face à face pédagogique, elles seront organisées dans des salles adaptées aux consignes sanitaires du Gouvernement (espace et nombre de personnes). Le site sera équipé pour le lavage des mains à l'eau et savon, ou avec du gel hydroalcoolique.

Les activités de mise en situations pratiques seront organisées selon les modalités définies pour les pratiques collectives encadrées.

---

## 4. ORGANISER LA REPRISE DES COMPETITIONS CYCLISTES

---

Pour le pratiquant cycliste, la compétition cycliste représente un facteur important d'épanouissement, de socialisation et de progression. Les compétitions cyclistes, quelle que soit la discipline, peuvent

recouvrir différentes formes telles que le « contre-la-montre » entre autres, qui permet une confrontation distancée.

D'ores et déjà, la FFC engage une réflexion sur des formats de rencontres adaptées et innovantes qui répondront aux besoins des pratiquants cyclistes et aux mesures gouvernementales de distanciation sociale et sanitaires.

Les comités et clubs affiliés à la FFC seront invités et accompagnés à expérimenter ces nouveaux formats de rencontres dans des périmètres de territoires rapprochés et avec des effectifs simultanés restreints.

Les compétitions et courses du calendrier fédéral seront programmées et organisées en fonction des recommandations sanitaires et des autorisations locales. La FFC diffusera une fiche de recommandations aux organisateurs de compétitions cyclistes.





**PARTICIPATION LIMITÉE**  
10 PERSONNES MAXIMUM



**PORT DU MASQUE**  
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



**RESPECT DE LA DISTANCIATION**  
1,5M À L'ARRÊT, 10M EN ROULANT



**NETTOYAGE DES MAINS ET DE SON MATÉRIEL**  
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



**PRISE D'UNE DOUCHE INTÉGRALE**  
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, CHEZ SOI



**SALUER SANS SE SERRER LA MAIN**  
SANS EMBRASSADES, SANS "CHECK"



### Surveillance des symptômes

Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal sont les principaux symptômes du Covid-19 mais beaucoup d'autres symptômes peuvent survenir. **Ils doivent conduire à l'arrêt de la pratique et à une consultation médicale.**

La reprise ne pourra se faire qu'au minimum 15 jours après l'arrêt des symptômes – selon avis médical.

## PILOTES ET ENCADRANTS, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES !

### SOYEZ VIGILANT À VOTRE ÉTAT DE SANTÉ !

En ce contexte épidémique, tout symptôme doit faire consulter un médecin, pour prise en charge adaptée et suivi de la reprise sportive.

Certains symptômes sont typiques du Covid 19, par exemple Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal. Beaucoup d'autres symptômes peuvent être présents dans cette maladie, parfois isolément, par exemple douleurs abdominales, troubles digestifs, céphalées, perte du goût, perte de l'odorat...

Les symptômes suivants sont des symptômes d'alerte : Douleur dans la poitrine, sensation de battements cardiaques irréguliers et/ou trop rapide (palpitations), malaise, essoufflement de repos ou au moindre effort.

En cas de diagnostic ou de suspicion de Covid 19, la reprise ne pourra se faire au minimum que 15 jours après l'arrêt des symptômes – selon avis médical.

### L'ENCADRANT-E BMX, SON RÔLE ET SES ACTIVITÉS FACE AU CORONAVIRUS

L'encadrant-e a un rôle de modèle pour diffuser et appliquer les gestes collectifs et individuels de lutte contre la propagation du Coronavirus.

- Il-Elle ne salue pas par des poignées de main, des bises avec les pratiquant-e-s et/ou autres encadrant-e-s
- Il-Elle porte un masque sur toutes les phases d'accueil et d'explications en face à face individuels ou collectifs
- Il-Elle établit des groupes d'entraînement fixes, dans une fourchette de 2 à 10 personnes maximum. Préconisation d'1 encadrant pour 9 personnes encadrées
- Il-Elle est attentif à tous les signes de symptômes, chez lui-elle et chez les pratiquant-e-s : fatigue, toux, essoufflement anormal = Conseil d'aller en consultation médicale au moindre signe
- Il-Elle rappelle aux personnes encadrées l'importance de laver son vélo et sa tenue, désinfecter son matériel de protection et la prise d'une douche en rentrant chez soi

Si un pratiquant tombe ou rencontre un problème technique, l'encadrant-e porte assistance et effectue les gestes nécessaires en portant son masque. Immédiatement après l'intervention, il-elle se lave les mains avec sa solution hydro-alcoolique.

Ces préconisations sont soumises aux évolutions des mesures gouvernementales et/ou locales.

### L'organisation de la pratique du club

- Ce cadre d'organisation est présenté à sa collectivité
- Les pratiquant-e-s et leurs familles sont informés sur les conditions mises en œuvre et les comportements attendus
- Les club-houses, les lieux d'accueil, les vestiaires, les douches et les espaces de restauration sont fermés
- Un accès à des toilettes avec point d'eau reste à disposition si possible et avec une utilisation raisonnée (lavage fréquent, un par un...)
- Une inscription préalable aux séances est proposée pour limiter le surnombre
- Un registre des présences est tenu par groupe

### L'organisation du site et de la piste BMX

- Mesures d'hygiène à l'entrée du site à disposition des sportifs et des encadrants (lavage des mains possible/ gel hydroalcoolique). Le club fournit des gants et masques de protection à l'entraîneur en nombre suffisant
- Si possible avoir un responsable du club, équipé en masque, gants et gel hydroalcoolique, **qui est situé à l'entrée du site pour rappeler et faire respecter les consignes**. Si ce n'est pas le cas, cette fonction revient à l'entraîneur
- Possibilité d'organiser quelques situations de confrontation-challenges aménagées, comme par exemple :
  - Des situations individuelles chronométrées, type "time trial", sur une ou plusieurs lignes droites
  - Des situations de races aménagées, type "dual slalom", sur une ou plusieurs lignes droites  
Si les deux pilotes s'élancent depuis la grille de départ, il est conseillé d'utiliser par exemple les couloirs 2 et 7 de la piste. Pour les plus jeunes notamment et sur toute l'aire ouverte à ces duels, il est recommandé de matérialiser une zone séparatrice d'un mètre de large au milieu de la piste : avec des plots, rubalise, traçage plâtre, etc

### L'organisation des groupes de pratiques

- Entraînements par tranches horaires déterminées par le club en fonction de ses effectifs et dans la limite de 9 pilotes pour un entraîneur
- Prévoir une plage horaire de séance suffisamment large pour faire en sorte que les différents groupes ne se croisent pas sur le site
- Entraînement à huis clos pour les enceintes pouvant être fermées : aucun parent ou accompagnant autour de la piste. Dans le cas où la piste n'est pas clôturée les accompagnants restent au parking ou dans leurs voitures en respectant les mesures de distanciations sociales

### Le matériel et les équipements

- Privilégier l'usage des BMX personnels. Si prêts ou locations, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage sont nécessaires
- Les équipements de protection sont d'usage strictement personnel : casque intégral, gants, protection, etc...
- Le sportif devra porter son équipement durant toute la séance, y compris son casque
- Pas de prêt ou de location occasionnels de ce genre d'équipement BMX
- Chaque pilote est totalement autonome sur ses boissons (bidons, bouteille d'eau), sa collation et son matériel de réparation (chambre à air, pompe, démonte-pneu...)

### Les besoins de transports collectifs

- Limitation au maximum des besoins de déplacement collectif en véhicule
- Port du masque obligatoire pour tout-tes les occupant-e-s d'un véhicule
- Occupation d'un siège sur deux (6 personnes max dans un véhicule neuf places)
- Si possible, il est intéressant de promouvoir la venue au club en vélo

### Phase 1 (3 semaines)

- **Préconisations spécifiques BMX** : pratique en pédales plates, passages individuels, reprise des repères techniques, efforts d'une ligne droite maximum et temps de récupération complet
- **Préconisation physique générale** : privilégier des intensités et durées d'entraînement modérées. Si travail physique, dominantes aérobie et gainage

### Phase 2 (3 semaines)

- **Préconisations spécifiques BMX** : passages individuels, travail des techniques et habiletés individuelles, efforts de deux lignes droites maximum et temps de récupération complet
- **Préconisation physique générale** : privilégier des intensités et durées d'entraînement modérées. Si travail physique, dominantes puissance-aérobie et circuit-training

### Phase 3 (3 semaines)

- **Préconisations spécifiques BMX** : passages en petits groupes jusqu'à 4 pilotes (en fonction de l'évolution des consignes de distanciation), travail technico-tactique sans contact, efforts plus intenses pouvant aller jusqu'au tour de piste, temps de récupération complet
- **Préconisation physique générale** : possible retour des sollicitations explosives et des intensités maximales notamment sur travail de sprint. Si travail physique, dominantes sprint, force et reprise du travail lactique

### Phase 4 (3 semaines)

- **Préconisations spécifiques BMX** : possibilité de reprendre des entraînements et/ou stages avec des contenus de préparation à la compétition

### Phase 5

- **Préconisations spécifiques BMX** : privilégier autant que faire se peut une reprise progressive de la compétition du niveau départemental vers le niveau national

