

Vous allez pouvoir rouler à partir du 11 mai sur route, mais pas n'importe comment

Par [Guillaume ROBERT](#) le mercredi 29 avril 2020 - [Actualité](#) - Cet article a été lu 86722 fois. Commentaires : 100

- [coronavirus](#)
- [Covid-19](#)



Ca y est, le jour tant attendu n'a jamais semblé aussi proche. Le bout du tunnel de confinement devrait intervenir dans un peu moins de 15 jours et vous pourrez ranger -pour les plus chanceux qui en avaient un- vos home trainers.

Le Premier ministre Edouard Philippe a détaillé ce mardi 28 avril 2020 les détails concernant la pratique du sport, amateur et professionnel, à la date de sortie du confinement. Terminée la limite de 1h et 1km ainsi que la nécessité d'une attestation pour chaque sortie.

Mais attention, ce déconfinement n'est pas total et définitif, il conviendra de respecter quelques règles, de distanciation physique bien sûr, mais aussi d'éloignement par rapport à votre domicile. Non, vous ne pourrez pas encore aller rouler à l'autre bout de la France ou même dans vos montagnes préférées si elles sont un peu éloignées.



Attention, la date du 11 mai n'est pas encore définitive : si les conditions d'amélioration de l'épidémie ne sont pas remplies, la date de fin du confinement sera repoussée.

.Vous allez donc bel et bien pouvoir ranger votre home-trainer, en espérant que vous n'ayez pas à le ressortir avant cet hiver... mais rien n'est moins sûr.

Un conseil, si vous avez acheté un home-trainer juste pour le confinement, ne le remettez pas en vente de suite, il se pourrait bien qu'il vous serve à nouveau avant l'automne...

Distanciation physique...

Pour vos sorties, il conviendra de privilégier les sorties solo. Si c'est moins "social" et sympa que des sorties groupes, la pandémie a toujours lieu et mieux vaut éviter les prises de risques inutiles qui pourraient relancer des infections.

Car si le Premier Ministre a annoncé que **les rassemblements seront désormais "limités à 10 personnes"**, seule l'activité sportive individuelle de plein air sera possible à partir du 11 Mai. Inutile de vouloir chercher la "petite bête" ou la "faille" qui permettrait de rouler en groupe de 10.



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

Edit du 30/04/2020

Le Ministère des sports préconise même une distance de 10 mètres minimum entre deux personnes pour les activités du vélo et du jogging.

<https://www.facebook.com/notes/minist%C3%A8re-des-sports/reprise-de-lactivit%C3%A9-sportive/3706247866114544/>

...et moins de 100km de chez vous



De même, **il sera impossible de se déplacer à plus de 100km** de votre domicile sans attestation et "seulement pour un motif impérieux, familial ou professionnel".

Si cela laisse théoriquement la possibilité de faire une sortie de 628km (circonférence d'un cercle ayant un rayon de 100km), en revanche, ne comptez pas prendre votre voiture pour aller rouler dans vos montagnes préférées.

Mais gageons qu'après deux mois de confinement, vous serez déjà ravis de pouvoir rouler sur le bitume près de chez vous, même si c'est pour rester sur des routes que vous connaissez par cœur.

Ce sera toujours mieux que de rester chez soi. Mais ayez toujours en tête que la pandémie est toujours d'actualité et qu'il faut prendre des précautions.



Repartez tranquillement

Si vous avez la chance d'avoir pu rouler régulièrement sur home trainer durant ces deux mois, les pertes physiques seront normalement assez faibles. Vous aurez surtout perdu en endurance, ne vous lancez donc pas dans une sortie de 100km pour redémarrer.... vous risquez de ne pas pouvoir y arriver avec plaisir.

Dans le cas où vous avez totalement coupé durant deux mois, il va vous falloir repartir doucement et sur de courtes sorties, comme après une coupure hivernale. Refaire les bases et y aller progressivement.

