



## Pour la santé de tous : limitons les contacts plutôt que les sorties !

**Alors que le deuxième confinement pourrait durer plus longtemps que le premier, autorisons aux citoyens un accès responsable à l'activité physique individuelle en extérieur. L'usage du vélo, la marche et le running relèvent de questions de santé publique tant physique que mentale !**

Personne ne peut contester la gravité de la crise sanitaire que nous traversons. Il serait irresponsable d'appeler à la désobéissance civile ou à un allègement des restrictions pertinentes en termes de réduction des risques.

Ainsi, la reprise de l'épidémie nous oblige collectivement à accepter des mesures drastiques pour stopper la propagation du virus, afin de limiter le nombre de victimes et éviter l'implosion de notre système de santé.

Nos organisations sont néanmoins vigilantes à une prise en compte globale de la santé, ce qui comprend nécessairement l'accès à la pratique régulière d'une activité physique, indispensable pour la santé physique et mentale, et qui renforce le **système immunitaire**. Ainsi, nous tenons à rappeler que l'OMS recommande de continuer l'activité physique durant la pandémie.

En ménageant la possibilité d'une activité physique, le décret régissant les règles du second confinement reconnaît cette impérieuse nécessité, en reprenant la même formulation que lors du premier confinement: *Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes.*

Nous constatons néanmoins que cette formulation n'a pas fonctionné correctement lors du premier confinement: on estime en effet que les Français ont pris 2,5 kg de poids en moyenne, et les professionnels ont constaté une dégradation de la santé psychologique en lien direct avec l'enfermement.

Il est désormais établi que la pratique individuelle **en extérieur** expose peu au virus. Ainsi, une pratique en extérieur présente bien moins de risques qu'en intérieur, et quand elle est individuelle, le risque de contamination devient quasi nul. Ce qu'il faut éviter, ce sont les regroupements denses, a fortiori en intérieur.

Nous comprenons la nécessité de limiter autant que possible les sorties, mais uniquement dans le but d'**éviter les regroupements**. Ainsi, la restriction de distance nous semble totalement contre-productive. En effet, elle entraîne de nombreux effets pervers :

- Le rayon d'un kilomètre rend la pratique peu attractive, voire désagréable, là où il faut au contraire l'encourager, en particulier pour les personnes atteintes de maladies chroniques.

• Par ailleurs, en zone dense, la limite d'un kilomètre favorise les regroupements dans les rares espaces verts. Une levée de la restriction permettrait aux citoyens mobiles de pratiquer ailleurs et ainsi laisser le bénéfice de ces espaces verts de proximité à celles et ceux qui sont moins mobiles.

• Il est établi que l'accès à la nature participe à l'équilibre psychique des individus. Être en mesure de s'exposer à des grandes aires boisées ou enherbées n'est pas toujours possible dans un rayon d'un kilomètre.

• Les forces de l'ordre chargées du contrôle du confinement doivent appliquer des règles simples et incontestables. Les usagers du vélo et des autres modes actifs, particulièrement s'ils ont l'habitude d'être équipés de manière sportive pour se rendre à leur travail ou effectuer leurs courses essentielles pourraient être soupçonnés de mentir sur le motif de leur déplacement afin de s'affranchir de la limite d'un kilomètre. Ainsi, lors du premier confinement, de nombreux marcheurs, coureurs à pied ou usagers du vélo ont été abusivement verbalisés à cause d'une mauvaise compréhension du décret par les forces de l'ordre (comme confirmé par l'ordonnance du Conseil d'Etat du 30 avril 2020 suite au référé-liberté de la FUB). En effet, les mobilités actives, - usage du vélo, marche et le running dans toutes ses formes - ont la particularité de permettre à la fois une activité physique de qualité et un déplacement efficace, sans risque de contamination.

## **Pour toutes ces raisons, nous demandons la levée de la limite d'un kilomètre du domicile pour le motif d'activité physique, comme dans les autres pays européens.**

Nous ne doutons pas que nos concitoyens, soucieux d'éviter la propagation du virus, sauront appliquer intelligemment cette règle et éviter tout regroupement, principal facteur de propagation du virus.

## **SIGNATAIRES :**

**Docteur Alexandre FELTZ**  
**Médecin Généraliste**  
**Adjoint à la maire de Strasbourg**



**M. Didier BABIN**  
**Fédération Française de la**  
**Randonnée Pédestre**  
Contact presse : Anne DENY  
[adeny@ffrandonnee.fr](mailto:adeny@ffrandonnee.fr)  
Tél. 06 84 15 09 17



**Mme Christelle BEURRIER**  
**Présidente Vélo & Territoires**  
Contact presse : Dorothée APPERCEL  
[dorothee.appercel@velo-territoires.org](mailto:dorothee.appercel@velo-territoires.org)  
Tél. 09 72 56 85 07

**Docteur Gérard KIERZEK**  
**Urgentiste**



**M. Francis BARTHOLOME**  
**Président CNPA**  
(Filière Nationale du Commerce  
et de la Réparation du cycle et du motorcycle)  
Contact presse : Laure DE VERDUN  
[ldeverdun@cnpa.fr](mailto:ldeverdun@cnpa.fr)  
Tél. 06 12 43 33 37



**M. Michel CALLOT**  
**Président Fédération Française de Cyclisme**  
Contact presse : Sylvie PASQUALIN  
[s.pasqualin@ffc.fr](mailto:s.pasqualin@ffc.fr)  
Tél. 06 07 89 87 46



**Mme Martine CANO**  
**Présidente Fédération Française de  
Cyclotourisme**

Contact presse : Clément FLEURY  
[presse@ffvelo.fr](mailto:presse@ffvelo.fr)  
Tél. 06 82 70 66 92



**M. Michel EDIAR**  
**Président Fédération Française de  
Course d'Orientation**

Contact presse :  
[contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)  
Tél. 01 47 97 11 91



**L'HEUREUX CYCLAGE**  
**La Collégiale**



**M. Simon ROGIER**  
**Président du Syndicat National  
des Moniteurs Cyclistes Français**

Contact presse : Julien REBUFFET  
[julien@moniteurcycliste.com](mailto:julien@moniteurcycliste.com)  
Tél. 06 62 32 47 79



**M. Pierre SERNE**  
**Président Club Villes & Territoires Cyclables**

Contact presse : Marianne FELCE-DACHEZ  
[marianne@agence-leon.fr](mailto:marianne@agence-leon.fr)  
Tél. 06 07 15 28 42



**M. Raymond CHEMINAL**  
**Président de la Mountain Bikers Foundation**

Contact presse : Fabien JHISTARRY  
[fabien@mbf-france.fr](mailto:fabien@mbf-france.fr)  
Tél. 09 51 13 81 84



**M. André GIRAUD**  
**Président de la Fédération Française  
d'Athlétisme**

Contact presse :  
[relations.presse@athle.fr](mailto:relations.presse@athle.fr)



**M. Philippe LESCURE**  
**Président Fédération Française de Triathlon**

Contacts presse :  
Fabienne LORDET - [flordet@fftri.com](mailto:flordet@fftri.com)  
Alison DECHARRIERE - [adecharriere@fftri.com](mailto:adecharriere@fftri.com)



**M. Olivier SCHNEIDER**  
**Président Fédération française des Usagers  
de la Bicyclette**

Contact presse : Anne-Sybille RIGUIDEL  
[as.riguidel@gmail.com](mailto:as.riguidel@gmail.com)  
Tél. 06 32 10 26 38



**M. Jérôme VALENTIN**  
**Président Union des entreprises de la filière  
du Sport, des Loisirs, du Cycle  
et de la Mobilité Active**

Contact presse : Mélanie BRANCO  
[melanie.branco@unionsportcycle.com](mailto:melanie.branco@unionsportcycle.com)