



# Le Club Omnisports du Lodévois à l'heure du déconfinement

Après un début de printemps pluvieux et venteux, voici les « vrais » beaux jours qui arrivent, et, avec eux, le début du déconfinement. La tentation est grande de parcourir à nouveau les pistes et les sentiers de notre magnifique région. Il est donc nécessaire de faire le point sur ce qui est possible, souhaitable, et raisonnable.

Le cadre réglementaire, tout d'abord, est clair : les activités sportives individuelles seront de nouveau autorisées à partir du lundi 11 mai, en extérieur, en respectant une distance d'au moins 5 m entre les marcheurs, sans limitation de durée et dans un rayon de 100 km <sup>[1]</sup> du domicile, mais en groupe de moins de 10 personnes (les sports collectifs – entendez « sports d'équipe », de même que les sports « de contact » - restent interdits jusqu'à nouvel ordre). Le port du masque n'est pas conseillé pendant la marche, mais l'utilisation du gel hydroalcoolique est obligatoire lors de toute manipulation de matériel. Il est en outre conseillé de limiter les risques au maximum, et, naturellement, d'éviter tous les passages délicats ou difficiles qui nécessiteraient, par exemple, de se rapprocher et se tenir par la main. Chacun doit, bien sûr, utiliser son matériel personnel (pas de prêt de bâtons, par exemple).

En principe, donc, la marche nordique sera désormais possible, mais...

- Si former des groupes de moins de dix personnes est possible, respecter – à tout moment – une distance supérieure à 5m entre chacune de ces personnes ne semble pas très réaliste.
- Le covoiturage, quant à lui, est à proscrire strictement.
- Bien sûr, les membres du COL vont pouvoir reprendre leurs sorties, mais à titre individuel ou en très petits groupes, restant à distance les uns des autres, ce qui privera ces sorties d'un de leurs aspects majeurs : les discussions animées et joyeuses, dans le plaisir des retrouvailles, sans oublier, par exemple, les échanges de recettes culinaires qui intervenaient régulièrement le samedi matin à partir de 11h30 !



N'oublions pas que les conditions du déconfinement ne sont pas des « règles du jeu » avec lesquelles on peut prendre des libertés, car ce n'est pas un jeu, et ceux qui ont connu, dans leurs familles ou parmi leurs proches, des personnes confrontées au CoVid-19 savent que le risque n'est pas virtuel. La situation sanitaire reste grave, l'épidémie n'est pas terminée, et nous ne pouvons compter, dans les mois à venir, ni sur un vaccin ni sur un traitement miracle, quoi qu'en disent les génies auto-proclamés. En outre, certaines et certains d'entre nous présentent des risques de formes graves du fait de leur âge, de maladies antérieures ou chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, insuffisance respiratoire, tabagisme, obésité...) [2]. Le déconfinement sera progressif et conditionnel, et son succès reposera sur le sérieux de tous et de chacun dans l'application des règles de distanciation et des gestes-barrière. Enfreindre ces règles peut exposer à une amende, mais si l'on peut échapper aux contrôles, on n'échappera pas au virus. Certains considèrent comme une liberté essentielle de pouvoir prendre des risques, mais ils doivent prendre conscience de ce qu'ils font aussi courir des risques aux autres [3], et que, s'ils tombent eux-mêmes malades, ils surchargeront encore un système de santé déjà éprouvé. Quant à penser qu'il ne s'agit, pour les personnes qui ne sont pas considérées comme « à risque », que d'une petite grippe, n'oublions pas que des adultes jeunes, bien que moins nombreux que les personnes âgées, en sont morts, et que certains enfants font une maladie de Kawasaki, qui n'est pas anodine. Si certaines personnes confrontées au virus ne présentent pas de symptômes, les témoignages de celles qui ont survécu à la maladie devraient suffire à dissuader de courir le risque.

Le COL ayant pour objectif majeur la bonne santé de ses membres ne peut donc leur faire courir aucun risque. C'est la raison pour laquelle, en application des consignes nationales, toutes les réunions et événements qui étaient programmés pour cette période sont reportés. Il s'agit, en particulier, du rassemblement de marche nordique, du tournoi handisport, mais aussi des festivités du 30<sup>ème</sup> anniversaire du COL. Reportée aussi la session de formation à la lecture de cartes IGN et à l'utilisation du GPS en randonnée (mais les présentations correspondantes avec leurs commentaires et explications sont disponibles sur le site du COL).

Toutes informations utiles sur les nouvelles dates seront transmises dès que possible, et figureront sur le site Internet du COL, avec le nouveau calendrier (conditionnel à la normalisation effective de la situation sanitaire, ce qui n'est pas encore assuré). Le Président fera part des décisions du Conseil d'Administration quant aux mesures spécifiques qui seront prises, dans cette situation inédite, pour les membres du Club se sont trouvés privés de plusieurs mois d'activités.



Ce premier bulletin de liaison du COL sera suivi de nombreux autres, chaque quinzaine, pour faire vivre le club jusqu'à la victoire sur cet affreux virus... en attendant le prochain. Nous sortirons de cette épreuve plus forts, plus solidaires, et mieux armés face à de telles situations [4].

Naturellement, ce bulletin est ouvert à toutes et à tous, et toutes idées, informations, suggestions, récits, descriptions ou propositions de parcours... seront bienvenus.

Pour vous, pour vos proches, protégez-vous. Au sortir du confinement, la distanciation et les gestes-barrière prennent une importance vitale.

Bien amicalement et sportivement.

Michel Dauzat

[1] Comment déterminer simplement le rayon de 100 km ? Sur une carte, un compas suffit, en écartant les pointes de la distance indiquée sur l'échelle. Sur ordinateur, tablette, ou smartphone, les systèmes de guidage routier comme Google Maps fournissent immédiatement l'information : il suffit d'inscrire la destination envisagée et la distance « à vol d'oiseau » apparaît aussitôt. Ce n'est qu'à l'étape suivante, celle du calcul de l'itinéraire, que la distance routière est indiquée. Par exemple, de Lodève à Nîmes, Google Maps indique d'abord une distance de 86 km (à vol d'oiseau), puis un parcours routier de 110 km.

[2] Pour en savoir plus sur le Covid-19, les risques personnels de faire une forme grave (qui concerne, globalement, une personne sur cinq), et comment se protéger, se référer au site de l'Institut Pasteur de Lille : <https://coronavirus.pasteur-lille.fr/faq/> ainsi qu'au calculateur de risque individuel <https://www.covid-score.fr>. Ce calculateur ne tient compte que de l'indice de masse corporelle (poids en kg / carré de la taille en m), de l'âge, et du sexe (les hommes sont plus souvent atteints de formes graves que les femmes). Evidemment, le risque est considérablement accru en cas de diabète, de maladie cardiaque ou vasculaire (« angine de poitrine », infarctus, « artérite »...), de maladie respiratoire (asthme, et surtout broncho-pneumopathie chronique obstructive), mais aussi de tabagisme, de cancer, ou de toute maladie chronique.

[3] C'est pour la même raison qu'il était interdit, dans toute la période de confinement, de s'éloigner de plus de 1 km de son domicile, même si l'on habitait en pleine campagne et que l'on ne croisait personne en chemin. Le civisme impose des sacrifices individuels qui peuvent parfois sembler disproportionnés mais qui se comprennent dans leur contexte et à l'échelle de la société.

[4] Nous aurons l'occasion, dans les mois à venir, de parler de la « Réserve Citoyenne » et de son rôle dans les situations de crise. Le milieu associatif en illustre parfaitement l'esprit et notre club en sera certainement un vivier.