



## Spécial Vélo & Confinement

Voici la **lettre #13 Covid19** du CassC'Quot': nous reportons à la lettre suivante la publication des meilleurs de vos récits de cyclistes. Continuez à nous en envoyer, même confinés.



Nous sommes nombreuses et nombreux à nous interroger sur ce qui est autorisé et ce qui est interdit en période de confinement. Après une période de flou, le ministère de l'Intérieur a publié le visuel ci-dessous qui se passe de tout commentaire.

De plus, pour aider chaque cycliste sportif, amateur de cyclisme sportif, pratiquant au quotidien ainsi que les enfants, à passer au mieux cette période de confinement, la FFCT se mobilise pour mettre à disposition de

toutes et tous des [programmes d'activités à réaliser chez soi](#) avec notamment des conseils de sécurité routière et de comportements pour les enfants et les adultes

### Comment continuer de parler et rêver vélo sans nécessairement en faire

- Diagnostiquer l'état de son vélo, à l'aide des bons conseils du site [Wiklou](#).
- Apprendre quelques gestes de réparation sur [Tutovelo](#) en attendant la réouverture des [ateliers d'auto réparation](#) de la Métropole.
- Consulter la toute dernière et [très bonne Newsletter](#) de la Maison du Vélo de Lyon, avec en particulier le lancement de l'opération « Mon Vélo Solidaire »
- Rêver ses prochaines vacances à vélo en allant piocher de bonnes idées sur le site de la maison du vélo de Lyon ([Cycloserail](#))
- Fabriquer soit même son home trainer (plein de bonnes idées sur youtube...)

Prenez soin de vous et des autres, en attendant des jours meilleurs.

L'équipe de pilotage du CassC 'Quotidien

**Catherine, Kay, Antoine, Christophe, David, et Paul**

