

LA VIE À VÉLO

AVEC
MAXOO



TOUR
de
France
L'AVENIR À VÉLO

LES CHIFFRES DINGOS DU VÉLO

TOUR DU MONDE RAPIDO DES INSOLITES DU VÉLO !

17 000

C'est le nombre de participants à la dictée du Tour en 2019. Un record. Cette dictée annuelle est ouverte aux enfants du CM1 à la 5^e. Les 8 meilleurs sont invités sur une étape du Tour de France.



190

C'est le nombre de pays qui retransmettent chaque année le Tour de France à la télévision. Tu comprends pourquoi on le considère comme la plus grande épreuve cycliste au monde.



3400

C'est environ le nombre de kilomètres effectués par le peloton pendant une édition du Tour de France. Cela correspond à un trajet Brest-Moscou !



500

C'est le nombre de vélos que le Tour offre chaque année pour changer concrètement le quotidien d'enfants défavorisés et leur donner du bonheur. En Afrique du Sud par exemple, ces vélos permettent à des enfants accompagnés par l'association *Qhubeka* d'éviter de faire une très longue distance à pied pour aller à l'école.



Entre 16 et 36



8

C'est le nombre de disciplines encadrées par la Fédération française de cyclisme : cyclisme sur route, vélo tout terrain (VTT), cyclisme sur piste, cyclo-cross, BMX, cyclisme en salle, paracyclisme et polo-vélo. Pour tous les goûts !



C'est en général le nombre de rayons d'une roue de vélo.

Quand tu fonces sur ton vélo, tu atteins plutôt la vitesse de 30 km/h.



296 km/h

C'est la vitesse maximale enregistrée avec un vélo sur une piste plate. Une performance réalisée par l'Américaine **Denise Mueller-Korenek** qui a réussi cet exploit en roulant derrière une moto pour s'abriter du vent.

SURLIGNE
TOUIT

ROULER EN DOUCEUR

BON POUR L'ENVIRONNEMENT

Les moyens de transport doux sont ceux qui n'utilisent pas de moteur.

Tu en pratiques déjà sans le savoir : marcher, rouler en skate... ou prendre ton vélo. Comme il n'y a pas de moteur, tu ne rejettes pas de gaz polluant. **Cela contribue à améliorer l'air que tu respires. C'est donc bon pour toi, l'environnement et la biodiversité !**

SANS BRUIT ET SANS ODEUR, LE VÉLO EST CONSIDÉRÉ COMME UN MOYEN DE TRANSPORT DOUX. ON T'EXPLIQUE POURQUOI.

ADIEU LES BRUITS



Klaxons et bruits d'accélération constituent le fond sonore des rues.

Forcément, tes cuisses et tes mollets font moins de boucan quand il faut appuyer sur les pédales. Pour les riverains et les passants, ça change tout.



LE DÉBUT DU VOYAGE



De nombreuses agglomérations ont récemment développé leur réseau de pistes cyclables. Par exemple, à Lyon, tu peux rouler sur 540 kilomètres de voies. La France compte près de 17 000 kilomètres de pistes dédiées. Encore plus fort : **de longues routes serpentent dans toute l'Europe pour ceux qui veulent partir en voyage à vélo.** L'une d'entre elles s'appelle la Vélodyssée, elle traverse la Bretagne et longe l'Atlantique jusqu'à la côte basque.



A



B



C

Tu as envie d'être tranquille pour rouler ?
À ton avis, quel est le panneau qui t'indique une voie réservée aux cyclistes ?



Réponse : le B (le A désigne une voie interdite aux cyclistes et le C une voie partagée).

**PÉDALER,
C'EST LA SANTÉ !**

**POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ,
IL FAUT BOUGER ! ÇA TOMBE
BIEN : LE VÉLO EST FAIT POUR
CELA !**

Et pour rester en bonne santé, pense à t'équiper : **le casque est obligatoire pour les moins de 12 ans et recommandé par la suite.**

1.

Bon pour la fatigue

2.

Bon pour le corps

3.

Bon pour la tête



1.

En pleine croissance, tout ton corps se développe. En pédalant, tu fais travailler tes jambes bien sûr, mais aussi ton souffle. **Tes poumons se développent et ton cœur devient également plus efficace.** Si tu fais cet effort régulièrement, ton corps sera plus résistant et tu te sentiras moins fatigué. **Plus tu bouges, moins tu es fatigué en quelque sorte.**

2.

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande de faire du sport au moins 30 minutes par jour. Cela permet d'éviter d'être en surpoids. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut y arriver facilement en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur par exemple. **Mais aussi en allant à l'école ou en te baladant avec tes copains à vélo.**



3.

C'est prouvé : après un petit effort, le cerveau est plus apaisé et te permet d'être mieux concentré. Idéal pour les contrôles. Et si tu passes en mode sport, en écrasant les pédales, **ton cerveau libère une sensation de bien-être après 30 à 40 minutes d'effort. Du bonheur !**



TOUR de France
L'AVENIR À VÉLO

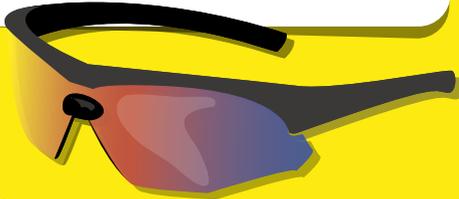
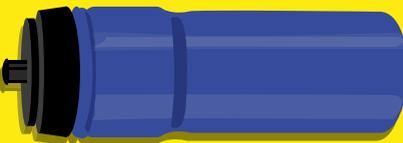
JULIAN, ITINÉRAIRE D'UN CHAMPION !

JULIAN ALAPHILIPPE, L'UNE DES STARS DU PELOTON, TE RACONTE SON PARCOURS JUSQU'AU PLUS HAUT NIVEAU.



Julian Alaphilippe

Cycliste
Âge : 28 ans



Quand as-tu commencé le vélo ?

Julian : J'ai toujours aimé faire du vélo depuis tout petit. **J'ai commencé la compétition à l'âge de 13 ans en rejoignant l'école de cyclisme de Montluçon.**

Dès ma première année dans la catégorie « minimes », j'ai gagné une course. Un super souvenir.

Quel parcours scolaire as-tu suivi ?

J : À côté du vélo, j'ai suivi l'école jusqu'à mes 16 ans. Ensuite, **je me suis orienté vers un apprentissage afin d'obtenir un CAP « mécanicien cycles et motos ».** Enfin, je suis devenu pro. Et j'ai obtenu ma première victoire chez les professionnels lors du Tour de l'Ain en 2014.



Le vélo est un sport individuel où l'on a besoin des autres. Peux-tu nous expliquer ?

J : Les équipiers sont des coureurs qui roulent pour placer leur leader, c'est-à-dire celui qui est le mieux placé pour gagner, dans les meilleures conditions. Par exemple, ils peuvent se mettre autour de lui pour l'abriter du vent. Sans eux, il serait difficile de gagner. **C'est pour cette raison que la victoire d'un coureur est également une victoire collective.**



Est-ce que tu continues de t'amuser sur un vélo ?

J : Bien sûr, même si c'est un sport très difficile. **Il faut toujours prendre du plaisir que ce soit dans son métier ou dans la vie en général.** En revanche, pour progresser, j'ai dû beaucoup travailler et il le faut encore pour m'améliorer. **Le talent ne remplace jamais le travail.**



- Le palmarès de Julian :**
- Champion du monde 2020
 - 17 fois porteur du Maillot Jaune



*Photo de Maillot Jaune Champs-Élysées 2020

POUR QUELLE DISCIPLINE ES-TU FAIT ?

RÉPOND SINCÈREMENT À CES QUESTIONS ET REGARDE LE PROFIL QUI TE CORRESPOND LE MIEUX POUR SAVOIR QUEL EST TON STYLE DE VÉLO.

Quel que soit ton style, le vélo peut s'adapter à toutes tes activités : aller chez une copine ou un copain, à l'école, au sport...



1/ Devant le Tour de France, qu'attends-tu avec impatience ?

- a/ La beauté des paysages
- b/ Les sprints massifs
- c/ Les déguisements des spectateurs

2/ Sur quel jeu aimerais-tu jouer ?

- a/ Animal Crossing pour sa détente
- c/ Minecraft pour son côté bricolo
- b/ Mario Kart pour sa vitesse

3/ À la récré, quelle est ton activité favorite ?

- b/ Les parties de foot
- c/ Les concours de blagues
- a/ Les longues discussions entre copains/copines

4/ Quel est ton principal trait de caractère ?

- a/ Tu es rêveur
- b/ Tu es vif
- c/ Tu es débrouillard



5/ Ta matière préférée, c'est...

- b/ Découvrir un sport en EPS
- c/ Les rédactions en français
- a/ Peindre un paysage en cours d'arts plastiques

Résultats

Max de a :
tu es plutôt zen

Plein d'imaginaire, **tu dois adorer regarder défiler le paysage quand tu es sur ton vélo.** Pour toi, une balade en forêt en VTT semble tout indiquée.

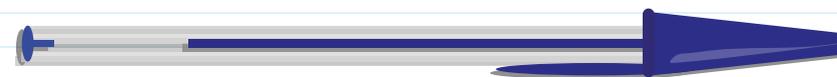
Max de b :
tu es plutôt pressé

Dans ta vie, il faut que ça aille vite. **Tu adores les défis à réaliser à toute vitesse.** Le vélo de course te tend les bras (enfin, les rayons !).

Max de c :
Tu es plutôt fun

Tu adores les blagues et les activités créatives. Sur un BMX, **tu t'éclaterais à imaginer de nouvelles figures.**

Coche ton profil correspondant :



LE MÉLI-MÉLO

RENDS À CHAQUE MOT OU
EXPRESSION IMAGÉE LA
DÉFINITION QUI LUI CORRESPOND !



En faisant du vélo,
je ne suis jamais à plat !

- Bikepacking** ① •
- Avoir le nez dans le guidon** ② •
- Avoir un coup de pompe** ③ •
- Pédaler dans la semoule** ④ •
- Être en chasse-patate** ⑤ •
- Perdre les pédales** ⑥ •
- Se mettre en danseuse** ⑦ •
- **A** Se mettre debout sur les pédales. Utile surtout en côte.
- **B** Expression cycliste qui signifie « rouler entre deux groupes ».
- **C** Ne plus maîtriser la situation.
- **D** Ne pas avancer.
- **E** Foncer tête baissée sans regarder autour.
- **F** Pratique des voyageurs cyclistes qui accrochent leurs bagages au vélo.
- **G** Être fatigué tout d'un coup

Réponses : 1/F, 2/E, 3/G, 4/D, 5/B, 6/C, 7/A.

