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 !

26 000

C'est **le nombre de participants à la dictée du Tour en 2021**. Un record. Cette dictée annuelle est ouverte aux enfants du CM1 à la 5e. **Les 8 enfants ayant rendu la meilleure copie 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** !

3 400

C'est environ **le nombre de kilomètres effectués** par le peloton pendant une édition du Tour de France. **Cela correspond à un trajet allant de Copenhague, au Danemark, à Marrakech, au Maroc.**

SURLIGNE TOUT

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

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

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 !

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**.

Tour de France
L'AVENIR A VÉLO

ROULER EN DOUCEUR

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

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 !**

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 Bordeaux, tu peux rouler sur 330 km de voies. La France compte près de 19 000 kilomètres de pistes consacrées. 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 Véloroute du Rhône ». Elle part de Suisse pour rejoindre ce grand fleuve avant de descendre vers le sud pour arriver sur la Méditerranée.

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).

Tour de France L'AVENIR À VÉLO

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 promenant 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

MADAME LA DIRECTRICE !

MARION ROUSSE EST UNE ANCIENNE GRANDE CHAMPIONNE DE VÉLO. ELLE EST DEVENUE COMMENTATRICE À LA TÉLÉVISION ET, DÉSORMAIS, C'EST LA DIRECTRICE DU TOUR DE FRANCE FEMMES AVEC ZWIFT. RENCONTRE AVEC UNE PASSIONNÉE !

© Marie Rousse

Marion Rousse

Double championne de France en 2012

Âge : 30 ans.

Depuis quand es-tu fan de vélo ?

Marion : Depuis la poussette, car mon père était cycliste et ma mère m'emmenait l'encourager au bord des routes. **À 6 ans, j'ai pris ma licence en cachette. Mon père m'a dit : « D'accord, mais tu n'iras pas courir tous les week-ends. »** Il avait peur pour moi. Et puis, finalement, c'est devenu mon premier supporter. Surtout que je battais les garçons !

Tu es devenue pro et tu as pris ta retraite à 24 ans. Quel est ton plus beau souvenir ?

M : Quand je suis devenue double championne de France en 2012. Mais je n'ai que de bons souvenirs. **Grâce au vélo, j'ai pu voyager. La course la plus dingue que j'ai disputée, c'était en Chine.** Peut-être que je n'y serais jamais allée sans le cyclisme. Et puis, avec les filles de mon équipe, on parlait toutes les langues. C'était très enrichissant.

Pendant les commentaires des courses, que regardes-tu ?

A.S.O. / Aurélien Vialatte

M : Ce n'est pas facile. Je suis dans une cabine et je vois les images de la course. Les mêmes que les téléspectateurs. **J'essaye de regarder l'attitude des cyclistes pour savoir qui est bien et qui est fatigué. Comme j'ai été dans un peloton, je le remarque tout de suite.** Dès que je peux, j'en informe les téléspectateurs. Il faut beaucoup de concentration.

Cette année, tu es aussi devenue directrice du Tour de France Femmes avec ZWIFT. Comment as-tu imaginé le parcours ?

M : L'arrivée du Tour de France et le départ de ce premier Tour de France Femmes avec ZWIFT auront lieu le même jour. C'est comme un passage de relais. Ensuite, on a voulu un parcours très varié. Sur une semaine, les championnes vont connaître des étapes de plat, des parcours accidentés et deux jours en montagne. **Le public va adorer et celle qui gagnera sera forcément la plus complète.**

A.S.O. / Aurélien Vialatte

INFOS CLÉS DU TOUR DE FRANCE FEMMES AVEC ZWIFT

- Il se disputera du **24 au 31 juillet 2022** (juste après le Tour de France).
- **22 équipes de 6 coureuses** vont se battre pour le Maillot Jaune.
- **8 étapes** pour une distance totale de plus de **1 000 km.**
- **2 étapes de montagne** concluront l'épreuve. L'arrivée finale sera jugée à la Planche des Belles Filles, **une ultime pente à 24 %**.

POUR QUELLE DISCIPLINE ES-TU FAIT ?

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

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/ À quel jeu aimerais-tu jouer ?

a/ Animal Crossing pour sa détente
c/ Minecraft pour son côté bricolo
b/ Organiser une vraie course avec tes copains et copines

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 et copines

4/ Quel est ton principal trait de caractère ?

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

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

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

Tour de France L'AVENIR À VÉLO

Ont participé à ce livret : Yann Grolleau (directeur des opérations spéciales), Tuong-An Huynh (chef de projet), Mathieu Rocher (responsable éditorial et rédaction), Naomi Coppry-Vicomte (conception graphique). Comité de rédaction A.S.O. : Jean-Baptiste Durier, Maxime Lasserre. Crédit photo : A.S.O. / Aurélien Vialatte. **Impression :** GRAFIK PLUS – Rosny-sous-Bois / France. **Origine du papier :** Gratzkorn / Autriche. **Certification :** papier 100 % PEFC. **Pourcentage de fibres recyclées** : 0 %. **Eutrophisation :** P_{tot} 0,032 kg/tonne.

IMPRIM'VERT®

Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
PEFC 10-31-1427
pefc-france.org