



# DÉCOUVRIR ENSEMBLE LE CYCLISME

## Chères enseignantes, chers enseignants

Et si vous partiez à la découverte du monde du cyclisme avec vos élèves ? Non seulement le thème du Tour de Suisse permet aux élèves d'acquérir des connaissances dans le domaine sportif, mais il exige également des compétences conformes au Plan d'études 21 dans les domaines être humain-nature-société, français ou encore médias et informatique.

Les travaux de groupe sont conçus pour les 7H/8H, mais peuvent être également réalisés en commun avec toute la classe chez les 5H/6H.

# LA GÉOGRAPHIE SUISSE

## AVEC LE TDS

### Taille des groupes

3 – 4 Enfants

### Degré de difficulté:



### Matériel

Ordinateur/I Pad, carte de la Suisse, affiches en papier

Le Tour de Suisse fait étape chaque année à différents endroits de la Suisse. Cherchez les différentes villes étapes qui accueillent le Tour de Suisse cette année sur le site Internet [www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch). Êtes-vous capables de trouver et marquer ces lieux sur la carte de la Suisse ?

Placez la carte avec les villes étapes entourées sur le tableau noir pour les présenter. Expliquez ensuite le parcours à vos camarades de classe. Regardez les animations du parcours sur la page d'accueil du site Internet pour vous aider! Vous pouvez bien sûr montrer ces animations à la classe par la suite.

Répartissez maintenant les différentes villes étapes entre vous. Chaque élève cherche les informations suivantes sur sa ville étape:

- Une photo de la localité
- Nom et canton de la localité
- Nombre d'habitants
- Une particularité de cette localité

Préparez une petite affiche avec ces informations

### Éléments de la présentation

- Carte suisse avec les villes étapes
- Animations des étapes sur le site Internet
- Affiches avec les infos sur les villes étapes



# LES DIFFERENTS TYPES DE CYCLISTES

## Taille des groupes

2 – 3 enfants

## Degré de difficulté:



## Matériel

Ordinateur/I Pad, affiches en papier

Chaque cycliste a des qualités différentes. On distingue par exemple les grimpeurs et les sprinteurs. Regardez la vidéo suivante pour en savoir plus:

<https://www.dailymotion.com/video/x7vxwzi?playlist=x6mxpo>

Créez des affiches pour les cinq différents types de coureurs. Le titre est à la chaque fois le nom du profil de cycliste (grimpeur, sprinteur,...)

Écrivez les qualités de ce type de cycliste ainsi que ses caractéristiques physiques particulières.

Cherchez sur Internet un exemple de coureur qui correspond à la catégorie. (Vous pouvez également demander au groupe 3).

Présentez en quelques mots ce coureur sur l'affiche.

Regardez les animations du parcours sur la page d'accueil du Tour de Suisse. Trouverez-vous quel parcours est particulièrement adapté à quel coureur ? Présentez deux animations du parcours à vos camarades de classe et expliquez-leur quel type de cycliste est avantagé et pourquoi.

### Éléments de la présentation

- 5 affiches avec les différents types de cyclistes (toujours ajouter un exemple de coureur, les photos sont également importantes)
- Montrer 2 animations du parcours (une spécialement pour les sprinteurs, une autre pour les grimpeurs)



# LES CYCLISTES SUISSE

## Taille des groupes

3 enfants

## Degré de difficulté



## Matériel

Ordinateur/I Pad, affiches en papier

La Suisse compte beaucoup de très bon(ne)s cyclistes.  
Cherchez sur Internet des informations sur ces athlètes et présentez-les à la classe.

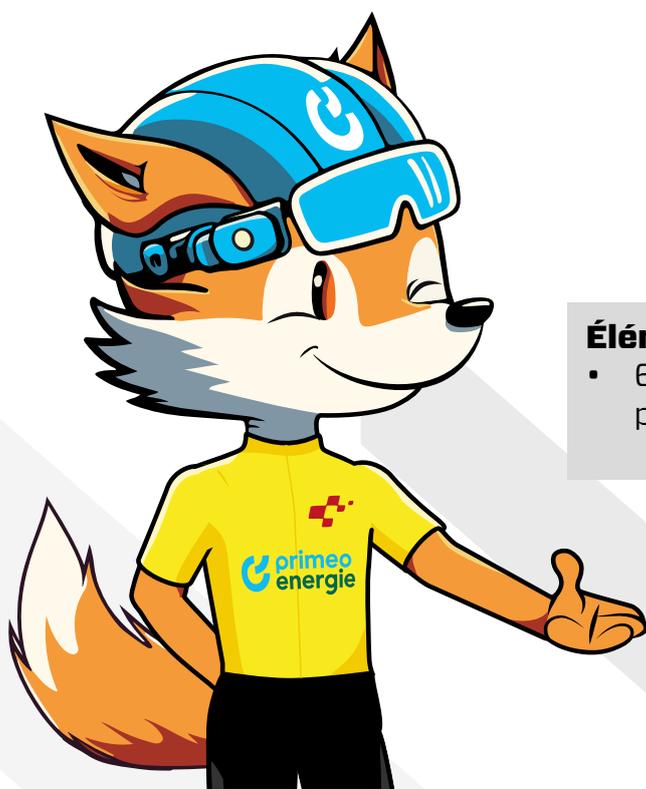
- Stefan Küng
- Marc Hirschi
- Stefan Bissegger
- Noemi Rüegg
- Marlen Reusser
- Elise Chabbey

## Tâche supplémentaire:

Quel(le) athlète pourrait gagner une étape du Tour de Suisse ? Quelle étape serait particulièrement adaptée à ses qualités ? Pourquoi ? Vous pouvez demander conseil auprès du groupe « Les différents types de cyclistes » Les animations du parcours sur la page d'accueil du Tour de Suisse ([www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch)) vous aident dans vos réflexions.

## Éléments de la présentation

- 6 affiches avec des informations et photos



# AUTOUR DU TOUR DE SUISSE

## Taille des groupes

2 – 3 enfants

## Degré de difficulté



## Matériel

Ordinateur/l Pad, affiches en papier

Le Tour de Suisse est beaucoup plus qu'une simple course cycliste. Rendez-vous sur le site Internet [www.tourdesuisse.ch/fr/](http://www.tourdesuisse.ch/fr/) et cliquez sur «Activités» (cherchez l'onglet « TDS 2024 ») pour découvrir ce que le Tour de Suisse propose au public en plus de la course cycliste. Résumez ces activités sur une affiche.

### Tâche supplémentaire:

Vous êtes maintenant les experts en marketing du Tour de Suisse et vous devez faire la meilleure publicité possible pour votre événement et les activités dans la zone de départ et d'arrivée. Tournez un petit clip publicitaire.

### Éléments de la présentation

- Affiche

### Tâche supplémentaire:

- Vidéo publicitaire



# LES ÉQUIPIERS DANS LE CYCLISME

## Taille des groupes

2 – 3 enfants

## Degré de difficulté



## Matériel

Ordinateur/ I Pad, accessoires de déguisement

## Matériel pour la tâche supplémentaire

bougie, bouteille en PET, emballage rectangulaire (p. ex. brique de lait)

Les équipes cyclistes ne sont pas seulement composées des stars qui gagnent des médailles. Les meilleur(e)s cyclistes peuvent compter sur le soutien d'autres membres au sein de l'équipe qui leur permettent de remporter des victoires. Ce sont les équipiers. Regardez la vidéo. Dans un premier temps, vous pouvez simplement visionner le film. Puis regardez la vidéo une deuxième fois et prenez des notes. Quelles sont les tâches d'un équipier?

<https://www.dailymotion.com/video/x7vxtl3?playlist=x6mxpo>

Présentez vos résultats sous forme d'interview.

Un enfant prend le rôle du ou de la journaliste avec un micro, un autre s'habille comme un(e) équipier/ère (peut-être trouverez-vous même un maillot de vélo, un casque, des lunettes, etc.? :-))

Vous pouvez filmer l'interview ou la réaliser directement devant la classe.

## Tâche supplémentaire:

L'une des tâches des équipiers/ères est de protéger leur leader du vent. On dit qu'un cycliste «roule dans l'aspiration» du coureur qui le précède. Les oiseaux utilisent le même principe quand ils migrent en groupe vers le sud. Mais comment ça fonctionne précisément?

Voir la vidéo ou chercher un article:

<https://www.youtube.com/watch?v=D1cOkMZygjw>

Expliquez le phénomène à votre classe et répétez la même expérience. Pour comparer, vous pouvez également trouver des photos du vol des oiseaux sur Internet. Tapez les termes «Vol oiseaux formation en V»

## Éléments de la présentation

- Une interview en vidéo ou en direct
- Tâche supplémentaire: Montrer et expliquer le phénomène d'aspiration



# LES TYPES D'ÉTAPES

## Taille des groupes

2 enfants

## Degré de difficulté



## Matériel

Ordinateur/I Pad, affiches en papier

Le Tour de Suisse est divisé en plusieurs étapes. Chaque défi a son propre nom. Mais quelle est la signification de ces termes?

Essayez de trouver l'explication des termes suivants et préparez une petite affiche pour chaque terme avec des photos et des explications. Si vous savez déjà utiliser Power Point, vous pouvez l'utiliser pour préparer votre présentation.

- Contre-la-montre par équipes
- Contre-la-montre individuel
- Prologue
- Étape reine

Lesquels de ces types d'étapes figurent dans le Tour de Suisse de cette année? Regardez les étapes du Tour de Suisse sur le site Internet [www.tourdesuisse.ch/fr](http://www.tourdesuisse.ch/fr) pour répondre à cette question.

Pouvez-vous attribuer une étape du Tour de Suisse à chaque affiche ou un type d'étape est-il absent? Notez l'étape sur l'affiche.

### Tâche supplémentaire:

Où se trouvent les autres cyclistes quand leurs collègues sont sur le parcours du contre-la-montre individuel? Regardez la vidéo suivante pour en savoir plus:

<https://www.dailymotion.com/video/x5s6gva>

Vous pouvez montrer la vidéo après votre présentation ou résumer ce qu'elle vous a appris.

### Éléments de la présentation

- 4 petites affiches sur les types d'étapes ou une présentation PowerPoint



# LA NUTRITION DANS LE CYCLISME

## Taille des groupes

2 – 3 enfants

## Degré de difficulté



## Matériel

Ordinateur/I Pad, affiches en papier

Les cyclistes doivent beaucoup manger ! Leur corps a besoin d'énergie pour participer à des courses durant plusieurs jours d'affilée. Regardez la vidéo suivante pour en savoir plus :

<https://www.youtube.com/watch?v=D7Ln6nQOYAAQ>

Préparez une affiche ou une présentation PowerPoint sur le thème de la nutrition dans le cyclisme. Elle doit répondre aux questions suivantes:

- De combien de calories un adulte normal a-t-il besoin par jour?
- Combien de calories un(e) cycliste consomme-t-il par jour?
- À quoi les athlètes doivent-ils/elles faire attention dans leur alimentation? Qu'est-ce qui est important?
- Qu'est-ce que les cyclistes mangeaient autrefois lors des courses cyclistes et qu'est-ce qui était différent d'aujourd'hui?
- Quel rôle jouent les boissons? Combien boivent les cyclistes en comparaison avec les adultes normaux?

## Tâche supplémentaire:

Préparez une affiche montrant à quoi pourrait ressembler la consommation quotidienne d'un cycliste. Au lieu de réaliser une affiche, vous pouvez aussi préparer un vrai panier alimentaire. Le nombre de kcal (kilocalories) pour 100 g figure généralement au dos des emballages alimentaires. Vous pouvez ainsi composer une ration quotidienne de 8000 kcal. (Mais demandez d'abord la permission à vos parents :-))



## Éléments de la présentation

- Présentation PowerPoint ou affiche sur le thème de la nutrition
- Comme tâche supplémentaire, un véritable panier alimentaire contenant 8000 kcal ou alors une affiche sur le sujet

**Taille des groupes**

3 – 4 enfants

**Degré de difficulté****Matériel**

Carte de la région

Préparez vous-mêmes une étape cycliste pour votre classe. Discutez avec votre enseignant(e) du temps que vous pouvez consacrer au tour à vélo, si vous prévoyez une pause repas à midi ou s'il s'agit seulement d'une excursion d'une demi-journée.

Les points suivants sont à prendre en compte pour la planification:

- Quelle doit être la longueur (en km) de l'étape? Pensez aux cyclistes les moins expérimenté(e)s de la classe.
- Quel itinéraire est sûr? Comment pouvez-vous éviter autant que possible les routes très fréquentées?
- Combien de montées comporte votre parcours?
- Où pourriez-vous faire une pause?
- Que prendre dans son sac à dos?
- Qui a une pharmacie de secours et un smartphone? Quels sont les numéros d'urgence sauvegardés dans le téléphone?

Tracez le parcours sur une carte. Il est important que vous l'ayez déjà parcouru au moins une fois. Peut-être que vos parents vous accompagnent?

Quand vous planifiez une excursion avec votre classe, la sécurité des élèves est importante. Vous trouverez des informations sur ce site Internet:

<https://www.pro-velo.ch/fr/themes/le-velo/equipement-obligatoire>

Le port du casque est bien sûr obligatoire.

Distribuez à l'avance une fiche d'information à vos camarades de classe pour qu'ils sachent comment préparer leur vélo pour l'excursion. Pour plus de sécurité, montrez comment vous contrôlez votre vélo devant toute la classe quelques jours avant votre sortie à vélo.

Si votre classe n'est pas encore habituée à rouler en groupe, vous pouvez vous entraîner à le faire dans la cour de récréation. Vous trouverez des exercices ici:

<https://www.tcs.ch/fr/tests-conseils/conseils/education-routiere/enfants-apprentissage-velo.php>