



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 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