

Les 24 heures du coureur cycliste

La vie d'un coureur cycliste du Tour de France ne doit rien au hasard. Celui-ci s'est préparé pendant des mois pour la plus célèbre épreuve cycliste du monde. Loin de ses proches, il part pour une aventure physique et humaine où chaque journée est organisée pour tenter de gagner une étape.



Un petit déjeuner de sportif

Le cycliste va dépenser beaucoup d'énergie sur la course. Il a donc besoin d'un petit-déjeuner consistant. Après un petit-déjeuner classique, le coureur prend un repas plus consistant avec très souvent des pâtes au menu.

De l'hôtel à la ligne de départ

Le coureur s'habille avec sa tenue de sport (maillot et short collant) le matin à l'hôtel. Puis, il monte dans le bus de l'équipe qui emmène les coureurs jusqu'au départ de l'étape. Sur place, dans le bus, le directeur sportif organise une réunion avec les coureurs pour donner les consignes à respecter pendant la course. Puis les coureurs rejoignent le podium signature où ils sont présentés au public et peuvent signer quelques autographes. Vient l'heure du départ, généralement vers 12h00. Sur une étape en ligne, il y a deux départs. Le premier devant le public, « départ fictif » puis les coureurs partent en défilé jusqu'à l'extérieur de la ville pour un « départ réel » où on déclenche le chronomètre.



Le saviez-vous ?

Après avoir monté un col de montagne, les coureurs cyclistes récupèrent souvent dans le public, du papier journal. Après avoir beaucoup transpiré, le cycliste se retrouve en descente, face à des vents parfois violents, avec des températures très basses en altitude. Les coureurs utilisent parfois le papier journal, pour se protéger contre le froid en le plaçant sous leur maillot.



La course

C'est parti pour une course qui va durer de 4h30 à 6h00 sur une distance de 150 à 220 km. Dans l'équipe il y a un leader*, celui qui a le plus de chances de gagner la course. Ses coéquipiers doivent tout faire pour l'aider. Le vélo est aussi un sport d'équipe.





L'arrivée

A l'arrivée, le vainqueur d'étape et tous les porteurs de maillots montent sur le podium pour obtenir les bouquets et leurs prix. Ils passent au contrôle antidopage*, répondent aux questions des journalistes. Puis, ils retournent dans leur bus, où une collation* leur est servie pendant le trajet pour rejoindre leurs hôtels.



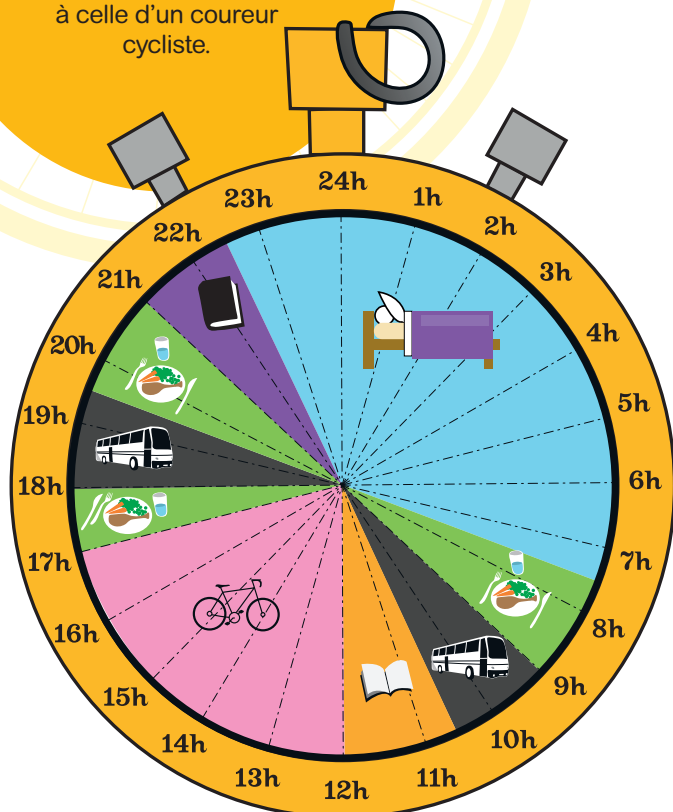
Exercice

- Remplis ton chronomètre pour comparer ta journée à celle d'un coureur cycliste.

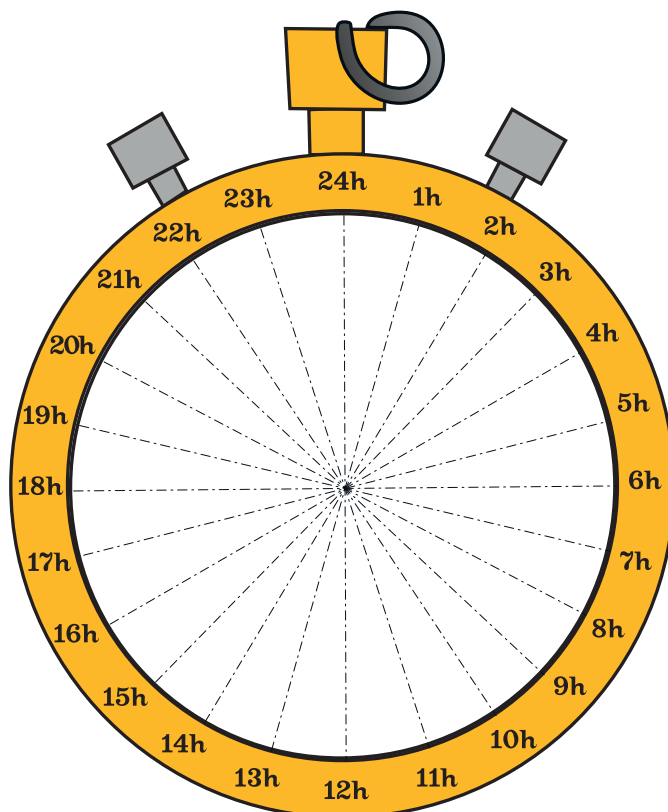


La détente

Le soir, c'est le moment de détente du cycliste. Il se fait masser par le kinésithérapeute avant d'aller manger avec son équipe. Puis il va se reposer dans sa chambre et prendre des nouvelles de ses proches. Le coureur se couche vers 22h30 pour faire une nuit d'au moins 8h.



La journée d'un coureur cycliste



Ta journée