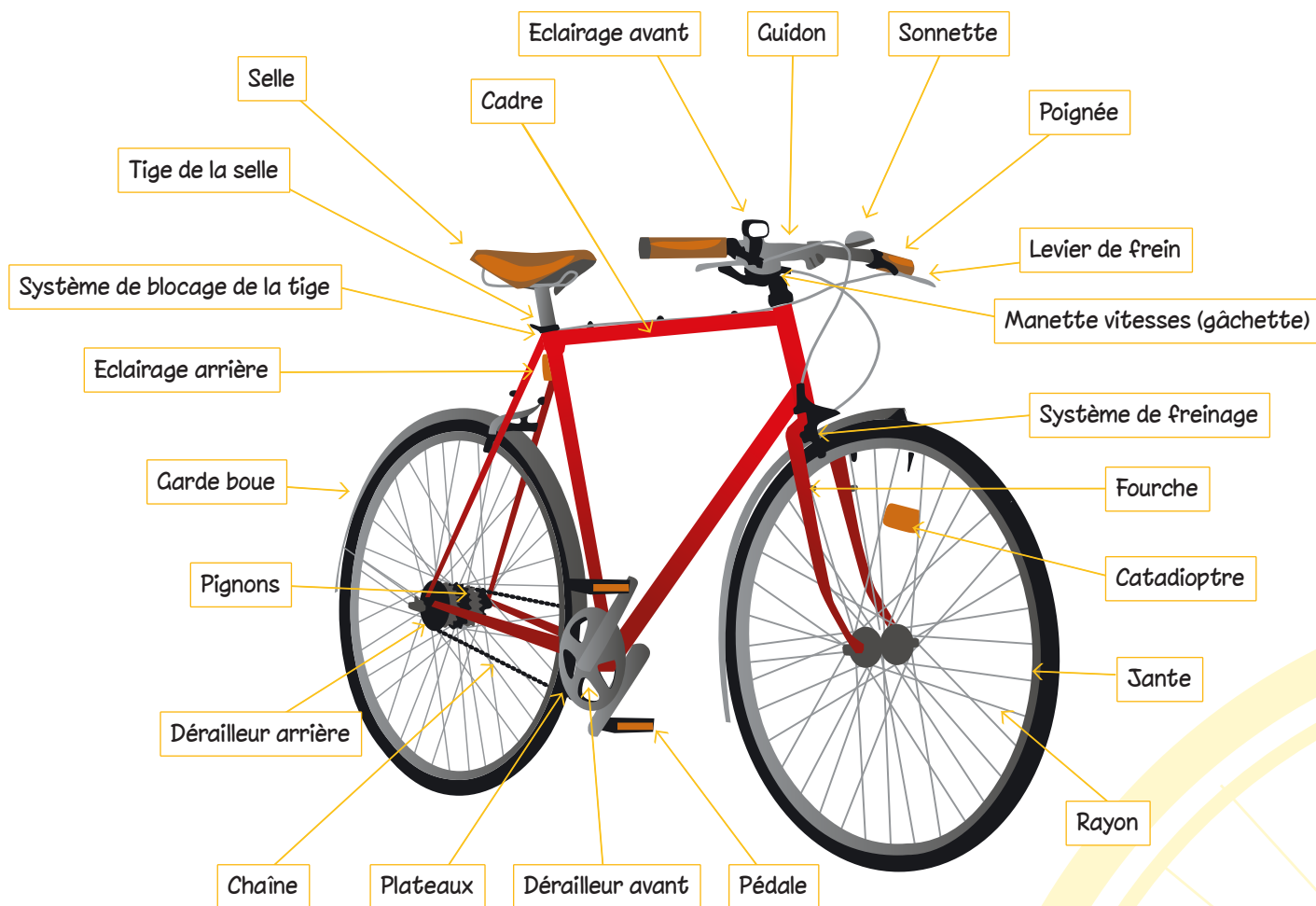


Les différentes parties d'un vélo





Une technologie de pointe pour les professionnels du cyclisme

Si l'on retrouve certains éléments communs à tous les vélos, ceux conçus pour le Tour de France ont quelques spécificités :



→ Le poids

Pour alléger leur poids au maximum, ils sont entièrement constitués de carbone. Les vélos de la grande boucle doivent peser au minimum 6,80 kg (contre 15 à 25 kg pour un vélo classique).



→ La selle

Pour les contre-la-montre, les selles sont plus courtes puisqu'elles ne servent pas à s'asseoir mais à pousser sur les pédales. Quant aux tiges de selles des coureurs, elles sont réglées par des mécaniciens.



→ Les pignons - Les plateaux

Ils sont adaptés à chaque coureur en fonction des courses.



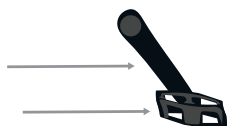
→ Les dérailleurs

Le dérailleur avant et le dérailleur arrière, de même que le plateau sont pilotés électroniquement (depuis deux ans).



→ Le guidon

C'est un vrai tableau de bord pour les coureurs. En plus des vitesses et des freins, ils sont équipés d'appareils permettant de contrôler leur vitesse, les distances et le temps.



→ Les manivelles

Elles ont une forme en « goutte d'eau » pour plus d'aérodynamisme. Les pédales ont des systèmes d'accroche avec les chaussures des coureurs.

Le saviez-vous ?

L'évolution technologique n'est pas seulement visible sur les vélos. Les cyclistes professionnels sont également dotés de capteurs cardiaques et d'appareils électroniques permettant aux entraîneurs d'analyser leur puissance, leur vitesse et leur état de santé.



Un petit tour chez les ancêtres de la bicyclette ?

1817 → La draisienne*



La draisienne* doit son nom à son inventeur : l'allemand Karl von Drais Sauerbronn. Cette lourde machine en bois, aux roues inspirées de celles de charrettes, possède une roue qui peut être guidée par un guidon. Son conducteur, à califourchon sur la pièce en bois centrale, pousse les pieds au sol pour la faire avancer.

Elle est considérée comme le premier vélo de l'Histoire, mais son succès ne dure pas et la draisienne tombe dans l'oubli.

Le saviez-vous ? De nos jours, la draisienne est utilisée par les jeunes enfants (à partir de 2 ans). Elle permet notamment l'apprentissage de l'équilibre à vélo.

1861 → Le vélocipède* à pédales



Un jour qu'il a une draisienne* à réparer, Ernest Michaux l'essaie et se rend compte de la difficulté qu'il a à garder les jambes levées. Ernest ajoute au vélo des repose-pieds. Son père, Pierre Michaux a l'idée de relier ces repose-pieds à la roue avant pour la faire tourner : ce seront... les pédales !

Forts de leurs succès, les Michaux ne cessent de l'améliorer (allègement de l'engin, freins...). En 1869, submergés de commandes, ils emploient 500 ouvriers chargés de produire 200 vélocipèdes* par jour.

1871 → Naissance du bicycle ou « grand-bi »



En 1871, l'anglais James Starley fabrique une machine : le « grand-bi ». Entièrement métallique, le grand-bi se distingue par son immense roue avant qui peut dépasser 2 mètres de hauteur... et sa minuscule roue arrière.

Pour grimper dessus, le cycliste utilise des cales fixées sur le cadre. En plus de cette première difficulté, une fois monté, il est difficile de garder son équilibre et les chutes sont nombreuses !





Fin du XIX^e siècle →

De nombreuses inventions améliorent le vélo

- A la fin du XIX^e siècle le vélo que l'on connaît prend forme petit à petit avec tout d'abord l'invention de la chaîne* en 1879.
- Puis Harry Lawson a l'idée de déplacer la selle vers l'arrière, le cycliste ne peut plus tomber par-dessus la roue avant.
- En 1888, Monsieur Dunlop invente l'enveloppe gonflable.
- En 1891, Edouard Michelin invente le pneu démontable.
Puis la création de la roue libre permet au cycliste de ne plus pédaler dans les descentes.

XX^e et XXI^e siècles →

La bicyclette à la conquête du monde

- Le dérailleur* (mécanisme qui agit sur la chaîne pour changer de braquet*) est inventé à la fin du XIX^{ème} siècle et autorisé dans les compétitions dans les années 1930. Le cycliste peut alors adapter sa vitesse aux difficultés de la route. La bicyclette devient incontournable au quotidien pour se déplacer, mais aussi en tant que sport.
- En France, aujourd'hui, on compte plus de 25 millions de vélos, soit presque un vélo pour deux habitants.
- Depuis les années 2000, le Vélo à Assistance Électrique (VAE) permet de faire du vélo à moindre effort.

Exercice

- Remplace sur la frise les principales inventions du vélo :

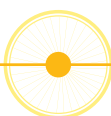
Le pneu - La chaîne -
Le dérailleur - La draisienne -
Les pédales

Le saviez-vous ? De quand date l'invention de la roue ?
La roue a été inventée en -3500 en Mésopotamie : elle a permis l'invention de la charrue, de nouveaux moyens de transports comme le vélo, des moulins à vent.

1800



1900



2000

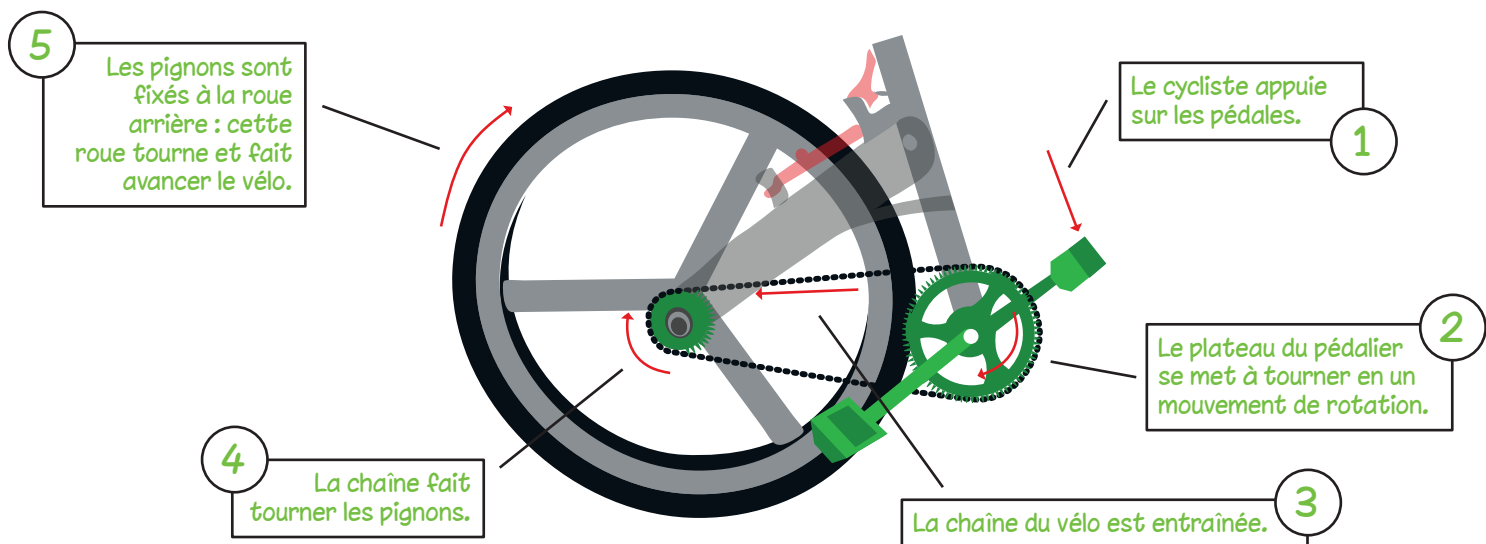


Comment avance un vélo ?

Les champions du Tour de France effectuent l'ensemble du parcours à une moyenne de 40 km/h. Sur certaines descentes de montagne ils peuvent même parfois dépasser les 100 km/h !
Mais comment le vélo avance-t-il ? Comment freine-t-il ?
Comment l'énergie musculaire peut-elle faire avancer un vélo ?

Une mécanique bien huilée

Le mécanisme d'un vélo se décompose en plusieurs parties :



Ce système mécanique permet de transformer l'énergie musculaire en énergie mécanique, avec une transmission de mouvements.

La roue arrière du vélo est la roue motrice.

Le saviez-vous ?

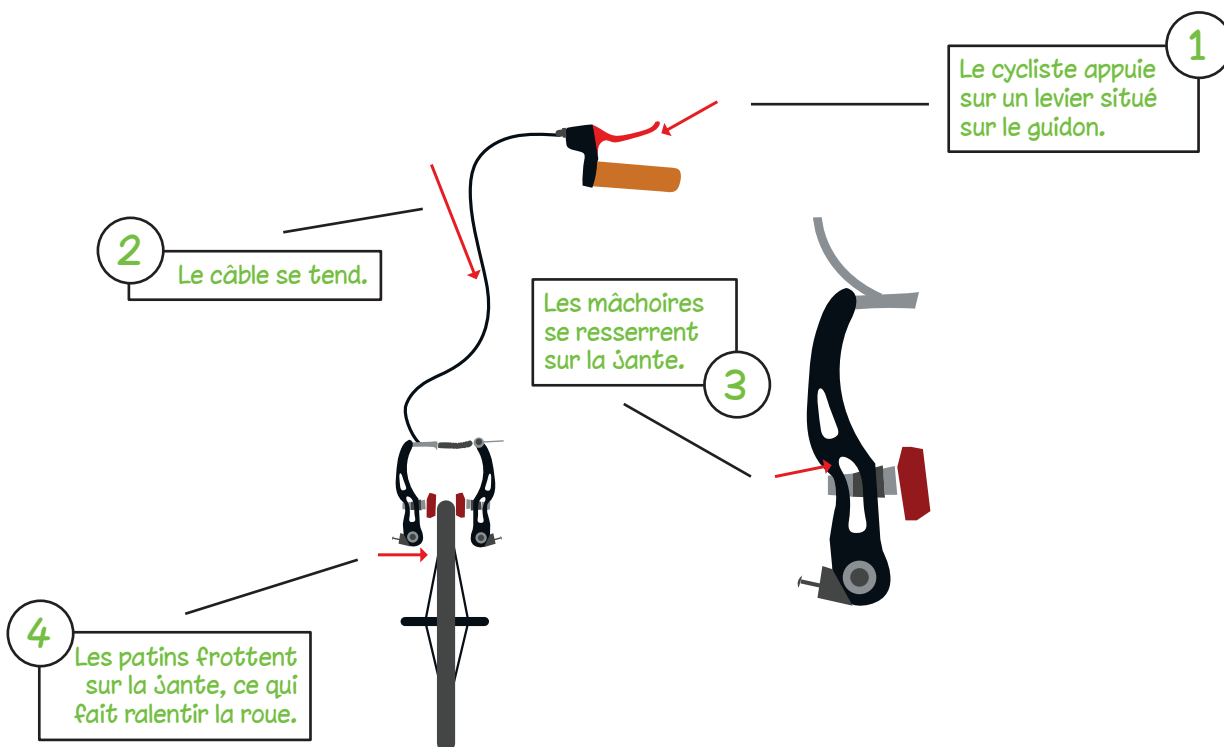
Les roues lenticulaires ou paraculaires sont utilisées par les coureurs cyclistes lors des contre-la-montre. Il s'agit de roues pleines et sans rayon permettant un meilleur aérodynamisme*. De plus, lors de ces épreuves tout est conçu pour éviter une perte de vitesse : la position du cycliste sur la selle est très haute avec les avant-bras qui reposent sur un guidon de triathlète doté de prolongateurs, le casque est sans aération et les vêtements s'ajustent au plus près du corps pour éviter la pénétration de l'air.





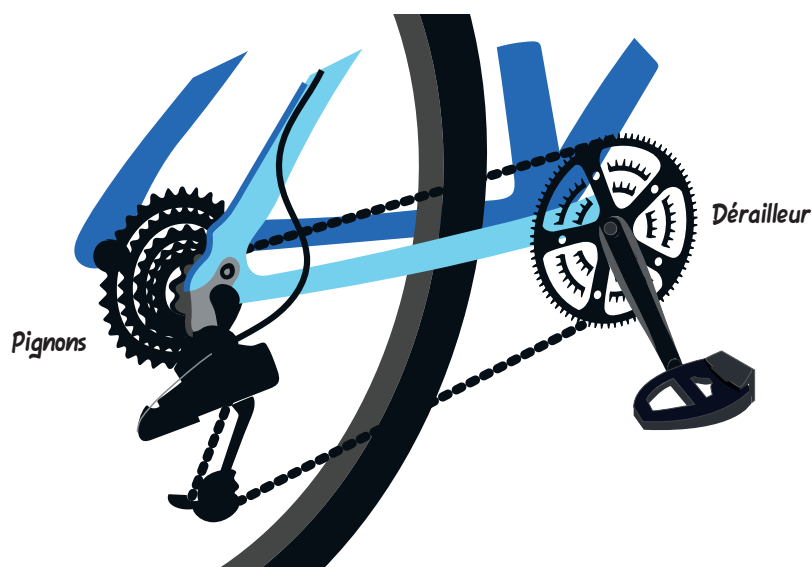
Vite, freine !

Les freins du vélo permettent de ralentir ou d'arrêter complètement le vélo. Ce sont des freins à mâchoires : des patins sont positionnés à côté des jantes, sur la partie métallique de la roue.



Accélérer, sans forcer !

Pour passer d'un plateau à un autre et d'un pignon à un autre, le vélo est équipé d'un dérailleur. Cette pièce mécanique permet de déplacer la chaîne entre deux rails pour la diriger vers un autre plateau ou pignon plus petit ou plus grand. On appelle cela « changer de vitesse ».



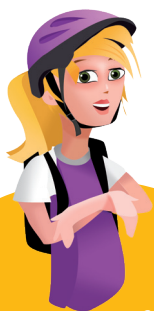


À quoi sert un dérailleur ?

En fonction du terrain (plat, descente, montée), le cycliste choisit le meilleur braquet pour économiser ses forces, tout en allant le plus vite possible. Il essaye de parcourir le plus de distance possible en un minimum de temps. Le cycliste favorisera le grand plateau sur un terrain plat et un petit plateau pour les montées.

Le braquet

- Le braquet est le rapport entre le nombre de dents du plateau du pédalier et le nombre de dents du pignon de la roue arrière. Par exemple 50 x 12, soit 50 dents au plateau et 12 dents au pignon.
- Dans la pratique, plus le cycliste se positionne sur un grand braquet, plus il lui faudra de la puissance pour l'emmener. À l'inverse, pour l'ascension d'une montagne, c'est un petit braquet qui sera privilégié.



Exercice

- Remplace dans l'ordre les étapes qui propulsent le vélo



La chaîne fait tourner les pignons.



Le cycliste appuie sur les pédales.



Les pignons sont fixés à la roue arrière : cette roue tourne et fait avancer le vélo.



La chaîne du vélo est entraînée.



Le plateau du pédalier se met à tourner en un mouvement de rotation.





CLASSES
DE 3^{ème}

Le développement

- Le développement est la distance en mètres parcourue à chaque tour de pédale en fonction du braquet engagé. La formule de calcul permettant de déterminer le développement pour un braquet donné est la suivante :

$$\left(\frac{\text{Nombre de dents du plateau}}{\text{Nombre de dents du pignon}} \right) \times \text{périmètre de la roue}$$

Le périmètre de la roue est calculé en multipliant son diamètre par 3.14.
Si le diamètre fait 0,70 alors $0,70 \times 3,14 = 2,198$

Prenons un exemple de calcul de développement pour un braquet de 50 x 12 :
 $\left(\frac{50}{12} \right) \times 2,198 = 9,158$ mètres.

Avec ce développement, le cycliste effectuera une avancée de 9,158 m à chaque tour de pédale.

En descente ou à plat, on va privilégier un grand développement alors que l'on va préférer un petit développement pour les montées.

Nombre de pignons	Plateaux		
	30	40	50
12	2.50		4.17
13	2.31		3.85
14	2.14		3.57
15	2.00		3.33
17	1.76		2.94
19	1.58		2.63
21	1.43		2.38
23	1.30		2.17
25	1.20		2.00
28	1.07		1.79

Exercice

- Reconstitue le tableau des braquets pour ce vélo de course équipé de plateaux de 30, 40 et 50 dents et de 10 pignons de 12 à 28 dents



- Calcule le développement pour une roue de 0.70 avec un braquet de

50/12 :

17/40 :

28/30 :

- Quel sera le meilleur choix pour monter au col du Tourmalet ?
- Pourquoi dans un étape de montagne le dérailleur est-il indispensable ?

Sois écolo, roule à vélo !

Parce qu'il permet d'associer activité physique et activité de loisir, le vélo a toujours su garder une belle place dans notre vie quotidienne. Depuis quelques années, il fait son grand retour ! En répondant efficacement aux problématiques actuelles relatives à l'écologie et à un mode de vie plus sain, le vélo est devenu incontournable.

→ Un plus pour la planète !

Le vélo est une alternative propre pour l'environnement : son utilisation permet de réduire les émissions de gaz à effet de serre, de réduire les micro-particules ainsi que les émanations toxiques. La qualité de l'air s'en trouve améliorée !

La pratique du vélo est une option « douce » dans un environnement urbain souvent bouillonnant, on parle alors de pollution sonore. Le vélo, lui, est silencieux et offre une atmosphère plus apaisée.

→ Le vélo : une pratique populaire

Plus économique que la voiture, le vélo mène doucement sa révolution dans le monde des moyens de transport. En 2016, 3 millions de vélos ont été vendus en France ! En ville, cela reste le moyen de transport le plus rapide pour les trajets de moins de 6 km. Très inspirés par les pays du Nord et leur culture du vélo, par exemple les Pays-Bas, une catégorie de travailleurs que l'on appelle les « vélotafeurs » est née il y a quelques années. Ces derniers font du vélo leur moyen de transport privilégié pour se rendre au travail. Au-delà du côté pratique et économique, le vélo relève désormais d'un véritable état d'esprit qui répond à un mode de vie.

→ Les vélos en ville : la bonne équation

Né de la volonté politique d'une ville, le vélo libre service est un système de mise à disposition au public de parcs à vélos pour promouvoir les déplacements urbains en vélo. Depuis 10 ans, toutes les grandes agglomérations proposent ce type de service : Paris avec les « Vélib' », Nantes avec les « Bicloo », ou encore la Rochelle avec les « Yelo ». Ce système a beaucoup de succès et dépasse largement nos frontières. En 2015, la mairie de Paris a même lancé son plan Vélo. L'objectif est de faire de Paris « la capitale du vélo 2020 » en offrant 80 kilomètres de pistes cyclables et 10 000 places de stationnement.



→ La Vendée en roue libre

Le Département de la Vendée offre aux cyclistes 1800 km d'itinéraires cyclables « vendée vélo ». Elles sont recensées dans le guide et sur le site Internet « Vendée Vélo ». Bocage, littoral, marais, les cyclistes sont à même de construire un itinéraire sécurisé selon leurs envies, avec des infrastructures adaptées, des aires de pique-nique, des parcs à vélo... www.vendevelo.fr

Le saviez-vous ? En 2020, des itinéraires cyclables « Euro Vélo » dont l'ensemble fait 75 000 km seront opérationnels afin de voyager à travers l'Europe en toute sérénité. Cet itinéraire comportera 19 étapes de longue distance et traversera 43 pays.

Exercice

- Vous venez d'acquérir un nouveau vélo. Avec vos amis, vous souhaitez rejoindre par l'itinéraire cyclable l'île de Noirmoutier, en partant de Challans.

- Ceci correspond à une distance de 40 km.
- Vous êtes partis à 9h00 pour arriver à 12h00, sachant que vous avez fait une pause de 20 mn le long du parcours pour découvrir le paysage des marais au moulin de Rairé à Sallertaine.
- **Quelle est votre vitesse moyenne en km/h ?**
Indice ! Formule pour calculer la vitesse moyenne :
vitesse = distance / temps

→ Pédaler pour découvrir

Un nouveau type de vacances rencontre un succès grandissant ces dernières années : le « slow tourisme » (tourisme lent ou doux). L'objectif est de prendre le temps de la découverte pour mieux apprécier les choses. Dans cette tendance, le vélo se révèle être un moyen de transport très en vogue ! Pour preuve, de plus en plus de voies vertes et pistes cyclables sont créées pour répondre à un besoin grandissant.

La Fédération Française de CycloTourisme (FFCT) ainsi que des clubs locaux gèrent l'organisation et le développement de ce sport de loisir. On trouve également beaucoup d'ouvrages ou de sites Internet qui proposent des circuits thématiques : le Vélodyssée (dont 200 km empruntent le littoral vendéen), la Loire à Vélo, le canal de Nantes à Brest, ... Le vélo permet de découvrir un lieu tout en faisant du sport !



Le saviez-vous ?

Le respect de l'environnement est important pour l'organisation du Tour de France : plusieurs campagnes ont été mises en place pour sensibiliser les cyclistes, leurs managers et le public aux bonnes pratiques de collecte et de tri, pour limiter les emballages, faciliter le recyclage, contribuer au respect de la biodiversité, limiter la pollution de l'air liée aux transports... Par exemple, des zones de collecte de déchets sont mises en place après les zones de ravitaillement.

En savoir plus : www.letour.fr

→ Résultat

- Avant il faut convertir 2h40 en minutes = 2 h x 60 mn + 40 mn = 160 mn, soit 40/160 = ¼ km/minutes
- Le convertir en heure : ¼ x 60 mn = 15 km/h
- Pour une distance de 40 km sur une durée de 2h40, vous avez roulé à une moyenne de 15 km/h.
- 40 / 2h40 : Vitesse moyenne



Le Vélo dans les règles de l'Art

Le Tour de France et le vélo ont inspiré des artistes de courants différents à travers toutes les époques. En voici quelques exemples :

Tête de taureau, Pablo Picasso, 1942, sculpture.
Musée national Picasso – Paris

Pablo Picasso (1881-1973) est un des artistes les plus célèbres de sa génération, aussi à l'aise en peinture, en sculpture qu'en dessin. Dans cette œuvre, Picasso détourne une selle et le guidon d'un vélo pour créer une tête de taureau. C'est ce qu'on appelle un assemblage : il n'y a aucun détails : yeux, oreilles..., on comprend néanmoins de quoi il s'agit. L'artiste a réussi à créer une image nouvelle sans pourtant « gommer » l'usage et la valeur des objets utilisés.

Étude pour Le Cycliste, Jean Tricycle, Jean Tinguely, 1960, assemblage.
Centre Pompidou – Paris.

Jean Tinguely, (1925 - 1991) est un artiste sculpteur essentiellement connu pour ses machines construites à partir d'objets de récupération. Tuyaux, bidons, roues de bicyclette, ferraille... autant de matériaux divers que l'artiste réutilise et assemble pour former des œuvres. Parfois absurdes (incompréhensibles), ces œuvres tournent en dérision le « geste » artistique et dénoncent d'une certaine façon la société de consommation. En ce sens, Jean Tinguely s'inscrit dans la lignée de Marcel Duchamp.

Roue de bicyclette, Marcel Duchamp, 1913, sculpture.
Centre Pompidou – Paris.

Marcel Duchamp (1887-1968), avec ces œuvres avant-gardistes est un artiste majeur du XXe siècle. L'œuvre Roue de bicyclette est l'un de ses plus célèbres Ready-made (déjà fait). Le principe consiste à choisir des objets et à leur donner un statut d'œuvre d'art. Ici, le tabouret sert de socle à la roue qui peut tourner sur elle-même. En détournant l'objet de son usage classique et en intervenant peu ou pas dessus, l'artiste brise l'acte de création : est-ce que tout peut être une œuvre d'art ?

Le peintre Gaston Chaissac à vélo à Sainte-Florence-de-l'Oie, 1952, photographie. Robert Doisneau/Rapho.

Robert Doisneau (1912-1994) est l'un des principaux ambassadeurs français de la photographie dite humaniste. Dans ses clichés, Robert Doisneau met en avant les petits moments de vie des Français. Ici, l'artiste photographie le peintre Gaston Chaissac à Sainte-Florence-de-l'Oie (Vendée) en 1952. Le cliché interpelle car il est empreint de ruralité : le peintre porte des sabots de bois, les vaches traversent le village, la maison sur la droite est ancienne... Cet aspect hors du temps est d'autant plus accentué par le choix du noir et blanc. Alors que les années 1950 sont marquées par la modernité, par la naissance d'une société de consommation et de loisirs, le cliché de Robert Doisneau évoque la douceur et la simplicité d'une vie de campagne.

Aller plus loin

Retrouvez les œuvres de Jean Tinguely, Robert Doisneau et bien d'autres à l'Historial de la Vendée lors de l'exposition « A bicyclette... » au printemps 2018.



Ecouter...

À bicyclette - Yves Montand (1968)

Musique : Francis Lai / Paroles : Pierre Barouh

Questions

- Quelle est la constellation des personnages autour de Paulette ?

.....

.....

.....

- Quel est le sentiment commun aux garçons ?

.....

.....

- Quel est leur regret commun ?

.....

.....

- Présente l'inventaire des mots qui parlent de la nature.

.....

.....

.....

.....

Quand on partait de bon matin
Quand on partait sur les chemins
A bicyclette
Nous étions quelques bons copains
Il y avait Fernand, il y avait Firmin
Il y avait Francis et Sébastien
Et puis Paulette
Nous étions tous amoureux d'elle
On se sentait pousser des ailes
A bicyclette
Sur les petits chemins de terre
On a souvent vécu l'enfer
Pour ne pas mettre pied à terre
Devant Paulette
Faut dire qu'elle y mettait du cœur
C'était la fille du facteur
A bicyclette
Et depuis qu'elle avait huit ans
Elle avait fait en le suivant
Tous les chemins environnants
A bicyclette

Quand on approchait la rivière
On déposait dans les fougères
Nos bicyclettes
Puis on se roulait dans les champs
Faisant naître un bouquet changeant
De sauterelles, de papillons
Et de rainettes
Quand le soleil à l'horizon
Profilait sur tous les buissons
Nos silhouettes
On revenait fourbus contents
Le cœur un peu vague pourtant
De n'être pas seul un instant
Avec Paulette
Prendre furtivement sa main
Oublier un peu les copains
La bicyclette
On se disait. C'est pour demain
J'oserai, j'oserai demain
Quand on ira sur les chemins

Le saviez-vous ?

- Pour écrire cette chanson, Pierre Barouh (1934 -2016) s'est inspiré de ses années d'enfance passées à Montournais en Vendée.
- Cette chanson, interprétée par Yves Montand connaîtra un très grand succès à la fin des années 60.
- Pierre Barouh a vécu au Boupère, en Vendée.



Les 10 commandements de la sécurité à vélo

Savoir faire du vélo est une chose. Savoir se comporter sur un vélo de façon à ne créer aucun danger ni pour soi-même, ni pour les autres en est une autre !

Pour rouler en ville ou en campagne, il faut donc connaître et respecter un certain nombre de règles qui favorisent sa propre sécurité et celle des autres usagers de la route.

1 → Le code de la route et la signalisation, je respecterai

Je ne circule pas à vélo sans connaître et sans respecter parfaitement la signalisation routière, les indications données par les feux, les règles du code pour les cyclistes et les piétons. Si une manœuvre me paraît difficile voire dangereuse, je n'hésite pas à descendre de mon vélo pour redevenir piéton.

2 → Mon vélo, je maîtriserai

Je ne circule pas sur une route ou dans une rue tant que je ne suis pas totalement sûr de moi et de mes réflexes. Pour effectuer un trajet, je dois maîtriser à tout moment ma vitesse, ma direction, ma capacité à freiner et savoir m'arrêter très rapidement.

3 → L'état de mon vélo, je surveillerai

Avant de prendre la route, je vérifie que mon vélo est en bon état et qu'il est bien pourvu de tous les équipements obligatoires pour se déplacer sur la voie publique : freins, éclairages avant et arrière en état de fonctionnement, réflecteurs sur les roues, avertisseur sonore.

4 → Le casque, je porterai

Je porte et attache toujours mon casque à vélo.

5 → Des vêtements clairs, je privilégierai

Je m'habille de façon à être bien visible des autres usagers de la route ou de la rue, automobilistes, mais aussi, cyclistes, piétons. Pour cela, je porte des vêtements clairs ou mieux encore des vêtements pourvus de bandes réfléchissantes.

Le saviez-vous ?

Qu'ils soient conducteurs ou passagers d'un vélo, depuis le 22 mars 2017, les enfants de moins de 12 ans doivent obligatoirement porter un casque. En cas de non-respect de cette règle, les adultes transportant ou accompagnant les enfants s'exposent à une amende de 135 €.





6 → Tous mes sens, j'utiliserai

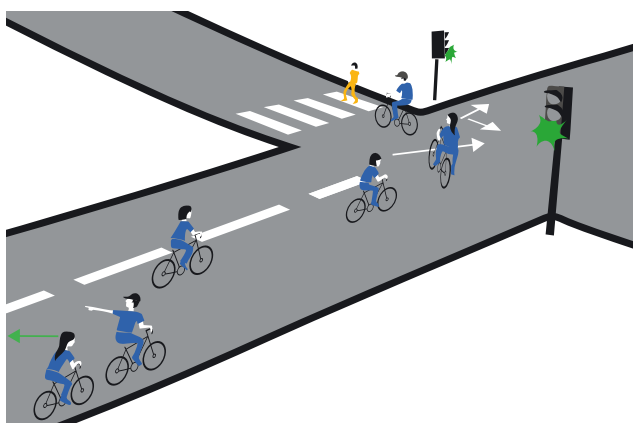
Je suis attentif à tous les autres usagers de la route : voitures, camions, vélos, cyclomoteurs, piétons. Je me sers de ma vue pour évaluer les distances, observer les déplacements, regarder loin devant moi. Je me sers de mes oreilles pour écouter les bruits qui viennent de l'avant, de l'arrière ou des côtés.

7 → Du côté droit de la route, je circulerai

Une fois sur la route ou dans la rue, je roule du côté droit de la chaussée, en évitant les écarts et les changements brusques de direction. Je suis vigilant à ne pas passer trop près des véhicules garés : des gens trop pressés peuvent ouvrir brusquement la portière sans regarder.

8 → De mon changement de direction, les autres usagers, j'informerai

- J'indique clairement et suffisamment à l'avance mes changements de direction en tendant le bras. Je m'assure bien que les véhicules qui me suivent ou qui arrivent dans l'autre sens ont vu mes indications. J'attends leur ralentissement ou un signal (appel de phare, petit coup de klaxon, geste de la main) qui m'invite à passer.
- Je me place correctement en fonction de la signalisation :
 - à droite si je souhaite tourner à droite
 - au milieu de la chaussée si je souhaite tourner à gauche (voir schéma suivant), puis je contrôle bien à droite, à gauche et au centre
 - je tourne en laissant le passage aux piétons si besoin
- Je m'arrête si nécessaire (en mettant le pied à terre) afin de laisser passer les véhicules.



L'essentiel de la sécurité à vélo

Avoir un bon comportement, cela veut dire avant tout :

- **PRÉVOIR** pour éviter d'être surpris au dernier moment
- **RESPECTER** la signalisation, les feux, les marquages au sol
- **MANIFESTER** clairement ses intentions avant de tourner ou de changer de file
- **S'ASSURER** que les autres usagers de la route ont bien compris ce que je veux faire.

9 → Les trottoirs, je bannirai

Afin d'éviter une éventuelle collision avec un piéton, je ne circule pas sur les trottoirs. Il faut emprunter les pistes cyclables existantes dès que possible et toujours rester vigilant.

10 → Les distances de sécurité, je garderai

Je me trouve au moins à un mètre derrière un autre usager de la route. Par mauvais temps, pluie, brouillard ou vent important, je roule moins vite et je prévois une durée de freinage plus longue.



Les indications routières

Les panneaux de signalisation :

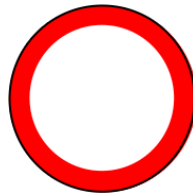
Le saviez-vous ?

Les panneaux de danger sont placés hors agglomération à 150 mètres et en agglomération à 50 mètres avant le début de la zone dangereuse.

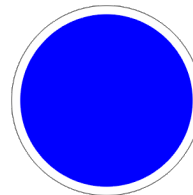
Il existe 4 grandes familles de panneaux à connaître par cœur. Tu peux facilement les distinguer par leurs formes et leurs couleurs.



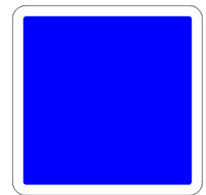
DANGER



INTERDICTION



OBLIGATION



INDICATION

→ Triangle entouré de rouge : DANGER !



Passage pour piétons



Endroit fréquenté par les enfants



Débouché de cyclistes venant de gauche ou de droite



Carrefour à sens giratoire



Descente dangereuse



Virage à droite



Virage à gauche



Succession de virages dont le 1^{er} est à droite



Succession de virages dont le 1^{er} est à gauche



Chaussée particulièrement glissante



Cassis ou dos d'âne



Ralentisseur



Chaussée rétrécie



Chaussée rétrécie par la droite



Chaussée rétrécie par la gauche



Circulation dans les 2 sens



Annonce de feux tricolores



Autres dangers





→ Rond entouré de rouge : INTERDICTION !



Accès interdit
aux cycles



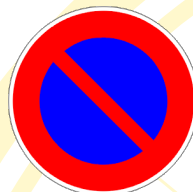
Accès interdit
aux cyclomoteurs



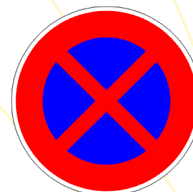
Accès interdit à tous
véhicules à moteur



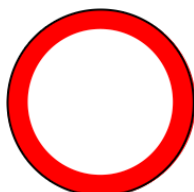
Accès interdit
aux piétons



Stationnement
interdit



Arrêt et
stationnement
interdits



Circulation
interdite à tout
véhicule dans les
deux sens



Sens interdit



Interdiction de
tourner à gauche
à la prochaine
intersection



Interdiction de
tourner à droite
à la prochaine
intersection



Interdiction de
faire demi-tour
sur la route
suivie jusqu'à
la prochaine
intersection



Cédez le
passage à la
circulation venant
en sens inverse

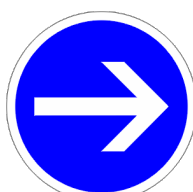
→ Rond sur fond bleu : OBLIGATION !



Voie réservée aux
véhicules des
services réguliers
de transport
en commun



Chemin
obligatoire pour
piétons



Obligation de
tourner à droite
avant le panneau



Obligation de
tourner à gauche
avant le panneau



Piste ou bande
obligatoire pour
les cycles sans
remorque



Directions
obligatoires
à la prochaine
intersection : tout
droit ou à droite



Directions
obligatoires à
la prochaine
intersection : tout
droit ou à gauche



Directions
obligatoires à
la prochaine
intersection :
à droite
ou à gauche



Direction
obligatoire à
la prochaine
intersection :
tout droit

→ Rond sur fond bleu barré de rouge : FIN D'OBLIGATION !



Fin de piste ou
bande obligatoire
pour cycle



Fin de chemin
obligatoire pour
piétons



Fin de voie réservée
aux véhicules des
services réguliers
de transport en
commun

→ Carré sur fond bleu et autres : INDICATION !



Passage pour
piétons



Arrêt d'autobus



Circulation à
sens unique



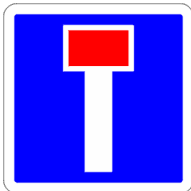
Lieu aménagé
pour le
stationnement



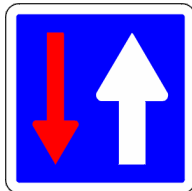
Installations
accessibles
aux personnes
handicapées à
mobilité réduite



Piste ou bande
cyclable
conseillée
et réservée aux
cycles à deux
ou trois roues



Impasse



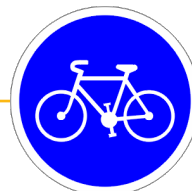
Priorité par
rapport à la
circulation venant
en sens inverse

Exercice

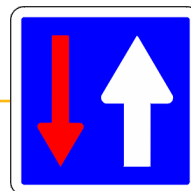
• Indique
la famille de chaque
panneau et donne
sa signification :



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....





Intersection où le conducteur est tenu de céder le passage aux véhicules débouchant de la ou des routes situées à droite

→ Signaux d'intersection et de priorité

Ils peuvent avoir la forme de triangle, de losange ou d'octogone. Ils signalent les règles de priorité à respecter dans les intersections



Arrêt à l'intersection
Signal avancé



Arrêt à l'intersection.
Signal de position



Cédez le passage à l'intersection.
Signal avancé



Cédez le passage à l'intersection.
Signal de position



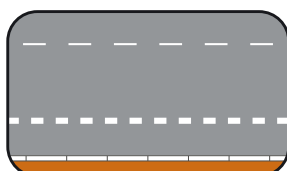
Carrefour à sens giratoire



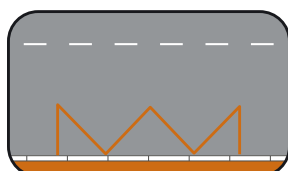
Intersection avec une route dont les usagers doivent céder le passage

→ Le marquage au sol :

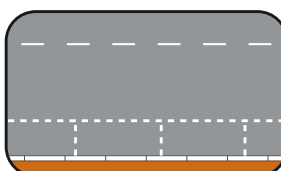
Les lignes Les marques ou lignes peintes sur la chaussée, sur les accotements ont des couleurs et des significations différentes. En voici quelques-unes que tu peux rencontrer à vélo :



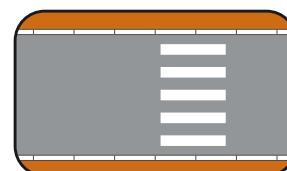
Ligne de piste cyclable



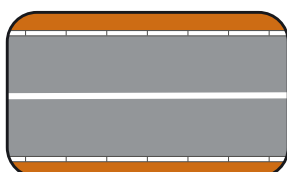
Lignes jaunes d'arrêt d'autobus



Lignes de places de stationnement pour voitures

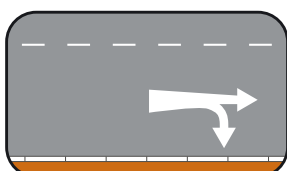


Lignes de passage piéton

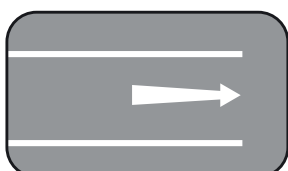


Ligne centrale matérialisant les deux voies

Les flèches Outre les lignes, de nombreuses flèches sont utilisées pour indiquer aux conducteurs les files qu'il faut emprunter ou les directions autorisées.



Flèche permettant d'aller tout droit ou à droite



Flèche obligeant à aller tout droit



Flèche obligeant à aller à gauche

Le saviez-vous ?

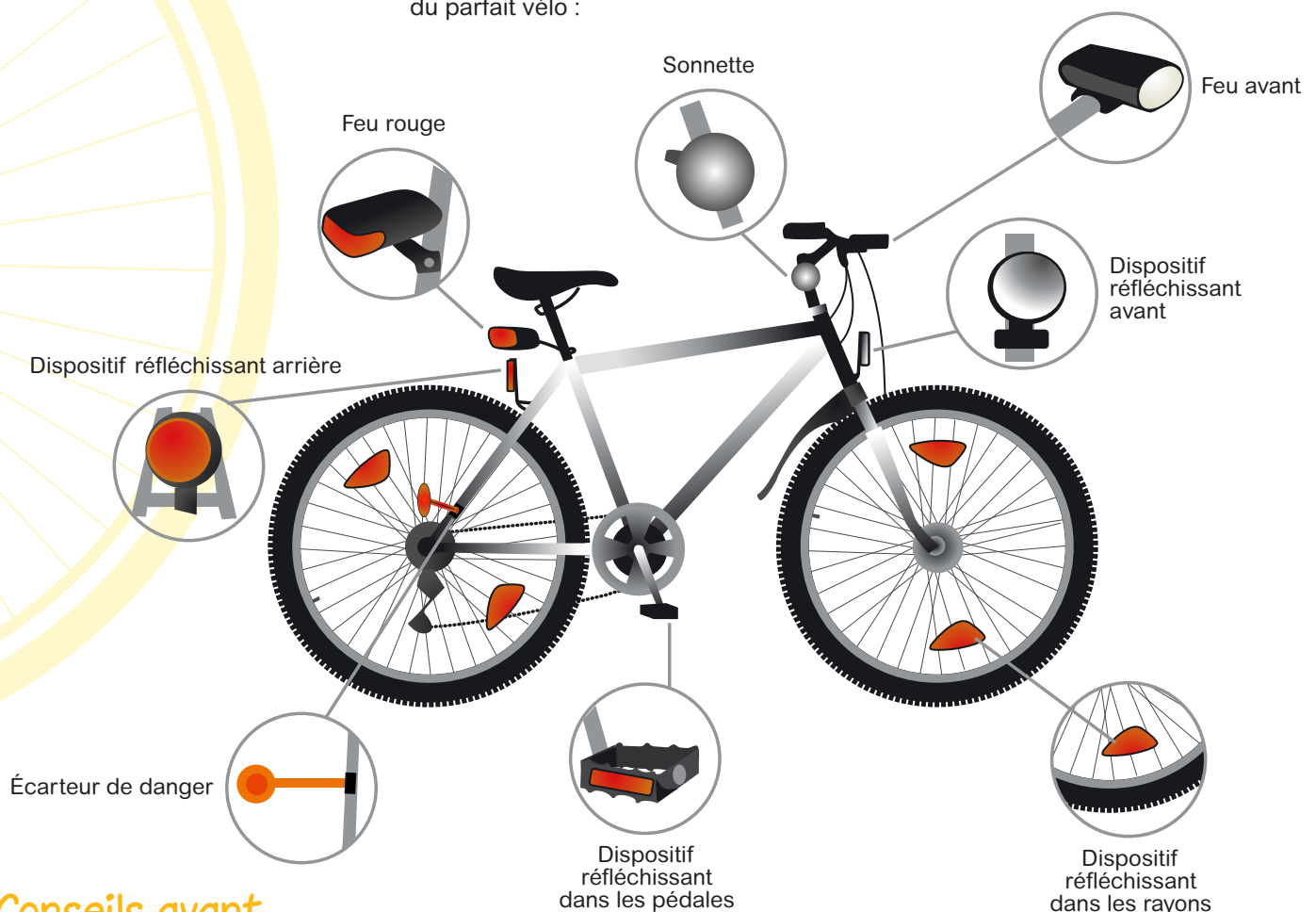
Lorsqu'il n'y a pas de marquage au sol ou de panneaux, la règle de la priorité à droite est celle qui s'applique.

Circuler à vélo en toute sécurité

Pour rouler en toute sécurité, le cycliste doit impérativement disposer d'un vélo en bon état, être bien équipé et avoir une tenue vestimentaire adaptée.

L'équipement du vélo

Pour être bien visible en toutes saisons, voici une présentation détaillée du parfait vélo :



Conseils avant de prendre la route, vérifie que :

- ➔ Les freins bloquent la roue,
- ➔ Les feux avant et arrière s'allument,
- ➔ La sonnette fonctionne,
- ➔ Le dérailleur passe toutes les vitesses,
- ➔ Les pneus sont gonflés,
- ➔ La roue avant est bien serrée.





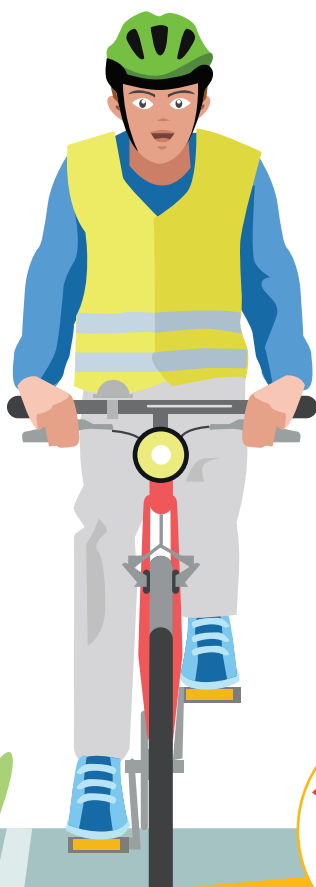
L'équipement du cycliste

Pas d'obligation concernant la tenue vestimentaire du cycliste. Elle doit être simplement adaptée aux conditions climatiques, à l'effort demandé et aux conditions de sécurité :

- Vêtements confortables, près du corps pour éviter de s'accrocher (par exemple, pas de pull noué à la taille ou aux épaules),
- Tenue claire ou de couleur vive et mieux encore pourvue de bandes réfléchissantes,
- Chaussures sans lacets ou des lacets bien noués et en bon état.

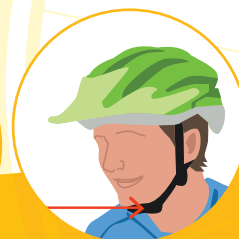
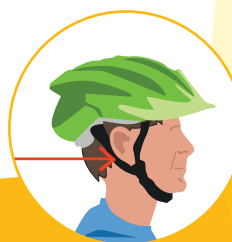
Le saviez-vous ?

Le port d'un casque réduit de 75 % le risque de traumatisme crânien et de 85 % le risque de lésions cérébrales. Lors d'une chute ou d'un accident, le casque doit être remplacé. Même s'il paraît intact, la matière synthétique destinée à absorber les chocs a perdu son efficacité.



En revanche, le cycliste doit être équipé obligatoirement :

- D'un casque à coque rigide et portant un sigle C.E. (Obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans depuis le 22 mars 2017).
- D'un gilet rétro-réfléchissant certifié, hors agglomération, la nuit ou lorsque la visibilité est réduite (obligatoire depuis le 1^{er} octobre 2008).



Conseils pour bien mettre son casque :

- Le casque se porte en position horizontale, à deux doigts du sommet du nez, ni trop sur le front, ni trop dans la nuque,
- Les sangles sont ajustées en triangle autour de l'oreille.
- Les jugulaires fermées passent sous le menton sans trop serrer, à environ 1 doigt, pour que le casque reste bien en place.



Plusieurs vélos, plusieurs disciplines



Le VTT

Aujourd'hui, en ville ou sur route, en mode loisir ou compétition, il existe différentes sortes de vélo :

- Des vélos de course pour les épreuves sur route et sur piste,
- Des vélos pour se déplacer au quotidien, se rendre à son travail, transporter ses enfants ou des courses,
- Des vélos pour circuler partout, sur les sentiers, les petits chemins,
- Des vélos spéciaux pour le bicross, l'acrobatie...



Le VTC

→ **Le VTT** (Vélo Tout Terrain), avec ses gros pneus (conçus pour bien adhérer au terrain et absorber les chocs) et ses suspensions, est conçu pour rouler sur des sentiers et terrains accidentés. Son prix, particulièrement attractif (moins de 100€ pour les premiers prix), en fait un vélo populaire.



Le vélo de course

→ **Le VTC** (Vélo Tout Chemin), également appelé vélo hybride, est un parfait compromis entre le VTT et le vélo de course. Il permet, effectivement, de circuler sur route et sur chemin, sans aucune difficulté.



Le vélo de ville

→ **Le vélo de route, ou de course**, est le vélo du Tour de France, et notamment des contre-la-montre. Sa légèreté lui permet d'atteindre de grandes vitesses. Très performant sur route, on le trouve à tous les prix : de 400 € pour les plus basiques à plus de 10 000 € pour ceux que l'on trouve sur le Tour de France.

→ **Le vélo de ville** est très répandu. Le plus connu des vélos de ville est le vélo hollandais. Robuste et confortable, il permet de se déplacer en milieu urbain et pour de courtes randonnées. En raison de son utilisation, se rendre au travail ou faire quelques courses, il est le plus souvent équipé d'un panier. Depuis quelques années, il est supplanté par le VTC.



Le vélo de trekking

→ **Le vélo de grande randonnée ou trekking** est spécialement conçu pour les grands voyageurs qui souhaitent transporter des bagages et du matériel de camping.



Le BMX

→ **Le BMX**, initialement créé pour les enfants, a bénéficié en France d'un coup de publicité après la sortie du film « E.T. L'extraterrestre ». Il est utilisé pour des sports extrêmes tels que le BMX Race ou le BMX Freestyle. Le premier est une course où les concurrents doivent parcourir une piste parsemée de bosses. Le second, lui, consiste à effectuer des figures techniques.





Les disciplines sportives



• Le cyclisme sur route avec 5 catégories d'épreuves

- 1- la course par étapes pouvant aller de 2 à 22 jours de course.
- 2- la course contre-la-montre peut se disputer par équipes ou en individuel. Les coureurs doivent être les plus rapides possible. Les départs s'effectuent les uns après les autres à intervalle de temps régulier.
- 3- la course classique s'effectue de « ville en ville » sur une journée. Les coureurs partent tous ensemble (exemple : Paris / Roubaix).
- 4- la course en circuit : sur une journée les cyclistes doivent parcourir un même circuit plusieurs fois (championnats, courses de côtes).
- 5- le critérium : se dispute généralement en ville sur des petits circuits d'une longueur qui peut varier de 800 m à 4 km et sur des distances totales de moins de 100 km.



• Le cyclisme sur piste

Le cyclisme sur piste est une discipline se déroulant sur un vélodrome. Il existe en France plus de 100 vélodromes dont 4 couverts. Les épreuves peuvent être pratiquées en individuel ou en équipe.

• Le Vélo Tout Terrain (VTT)

Le VTT se réalise sur des terrains accidentés, hors des routes goudronnées et en extérieur. L'épreuve la plus pratiquée est celle de la descente.

• Le BMX

Le BMX est un sport extrême où les cyclistes vont lier le physique, la technique et le spectaculaire. Cette discipline est divisée en 2 catégories :

- La Race : course entre 8 concurrents sur un circuit de 400 m parsemé de bosses,
- Le Freestyle : consiste à effectuer des figures spectaculaires et techniques (telles que le flat, la rampe...).

• Le cyclo-cross

Cette discipline se pratique d'octobre à février, sur des circuits d'une longueur de 3 km environ, tracés sur tout type de terrain (chemins, prairies, sentiers, sous-bois, route...). Des obstacles artificiels sont placés sur le circuit pour obliger les participants à poser pied à terre et à transporter le vélo à la main.





Bien soigner, pour bien pédaler

Le Tour de France est une course d'endurance ! Les coureurs parcourent 3 500 km environ en 23 jours ! Leur corps est donc soumis à rude épreuve. Une équipe médicale veille quotidiennement au bien-être physique et mental des coureurs.



→ Le médecin

Tous les jours, le médecin de l'équipe rencontre les coureurs et veille à leur bonne condition physique et mentale. Si le physique compte énormément dans la performance, le mental joue également un très grand rôle. Le médecin est très attentif à l'état général des cyclistes et fait particulièrement attention à leur poids et à leurs éventuelles douleurs.



→ L'ostéopathe* et le kiné*

L'ostéopathie* est une médecine dite « douce ». L'outil de travail de l'ostéopathe* ? Ce sont ses mains ! Il manipule le corps dans sa globalité pour soulager les douleurs après chaque étape. Le kinésithérapeute*, lui, se concentre essentiellement sur le système musculaire. Il utilise des techniques de rééducation pour corriger des articulations ou des muscles touchés suite à une chute par exemple.



→ Le psychologue*

Le psychologue* accompagne les coureurs dans leur préparation mentale. Celle-ci est devenue incontournable dans beaucoup de sports. La psychologie aide les cyclistes à faire face à certaines difficultés : le stress, les baisses de motivation, la perte de confiance en soi, la frustration occasionnée par les blessures... Pour gérer ces difficultés qui pourraient avoir une influence sur les performances sportives, le médecin reste à l'écoute, mais peut aussi utiliser des méthodes comme la relaxation, l'hypnose...



→ Le nutritionniste*

L'équilibre alimentaire des coureurs est très surveillé. En effet, plus le sportif est léger, plus il gagnera en vitesse. Aidé de cuisiniers, le nutritionniste est le médecin qui « construit » les repas, afin de favoriser le rapport poids/puissance. Une attention particulière est portée sur le petit déjeuner, sur les collations pendant les étapes et sur le dîner. Pour autant, la nourriture doit rester un plaisir. Une alimentation équilibrée n'est pas synonyme de privation ! (Voir la fiche le coureur cycliste)

Le saviez-vous ?

Un coureur dépense environ 7 000 calories par étape, quand un homme en dépense, normalement, 2 000 par jour !





Le saviez-vous ?

Le dopage* est le fait d'utiliser un produit ou une méthode interdite (comme la transfusion sanguine) pour améliorer les performances sportives.

Depuis des dizaines d'années, des affaires de dopages liées à des coureurs ont été très médiatisées. C'est pour cela, que le dopage et le cyclisme sont souvent associés.

Pourtant, le dopage touche tous les sports : le football, l'athlétisme... Le cyclisme est l'une des disciplines qui lutte le plus contre le dopage. Le coureur peut être contrôlé à n'importe quel moment de l'année, soit entre 20 et 50 contrôles par an.

Les substances et méthodes interdites sont inscrites sur une liste établie annuellement par l'Agence Mondiale Antidopage (AMA).

Le dopage est passible de sanctions : avertissement, amende, suspension, déclassement.

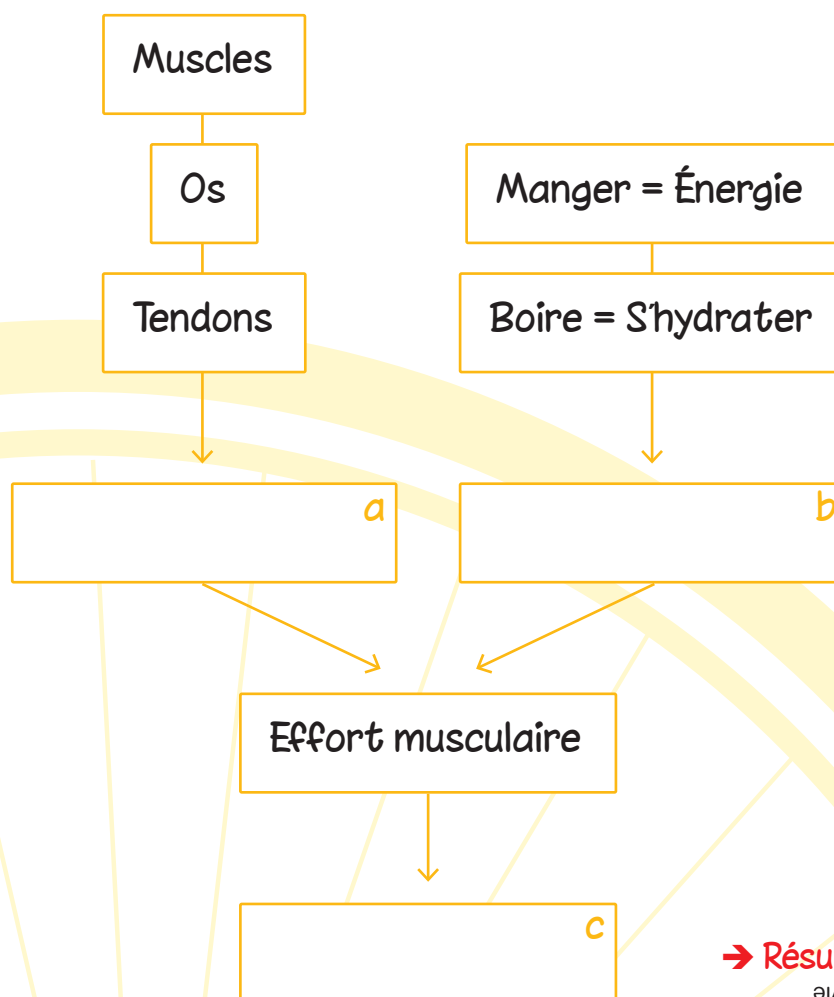


Exercice

Le sport c'est bon pour la santé !

Replace les indications
au bon endroit :

- Alimentation
- Bonne hygiène de vie
- Mouvement



→ Résultat
a : Mouvement
b : Alimentation
c : Bonne hygiène de vie



Les courses de vélo mythiques...



→ Les grands Tours

Dans le monde du cyclisme, il existe trois courses emblématiques : le Tour de France, la plus célèbre (voir la fiche 12 – Qu'est-ce que le Tour de France), le Tour d'Italie et le Tour d'Espagne. Elles sont réputées pour leur prestige et leur durée de trois semaines.

Le Tour d'Italie, le Giro

Créé en 1909 à l'initiative du quotidien sportif La Gazzetta dello Sport, le Giro se déroule tous les ans au mois de mai. Sur le principe du Tour de France, il se compose de plusieurs étapes* à travers le pays. Réputé pour ses cols particulièrement difficiles, le Giro reste une des plus belles courses au monde. En effet, les différents tracés offrent de belles cartes postales des paysages italiens : les Apennins, les Abruzzes, les Alpes piémontaises... À la différence du Tour de France, le leader du classement général porte un maillot rose, couleur des pages de La Gazzetta dello Sport.

Le Tour d'Espagne, la Vuelta

Inspiré du Tour de France et du Giro, le journal Informaciones a créé en 1935 un tour d'Espagne. Organisée à la fin de l'été, pendant trois semaines, la course se décompose en une vingtaine d'étapes jusqu'à Madrid, la capitale. Depuis 2010, le maillot rouge récompense le leader du classement général. Laurent Jalabert est le dernier Français à avoir remporté la Vuelta en 1995.

Le saviez-vous ?

L'emblématique sponsor La Française Des Jeux (FDJ), a lancé début 2017 sa première équipe de cyclisme féminine. Comme l'équipe masculine, les six sportives constituant l'équipe bénéficieront d'un budget, d'équipements et de salaires.

Et les filles ?

Le cyclisme féminin français a eu son heure de gloire dans les années 1980, porté par l'incroyable Jeannie Longo. Avec son incroyable palmarès (31 titres de championne de France et 9 titres de championne du monde), elle a participé à populariser l'image des femmes dans le sport. Pourtant, depuis ces années fastes, le cyclisme féminin est resté dans l'ombre des

hommes. Moins médiatisées et moins sponsorisées, les courses féminines attirent également moins le public.

Une nouvelle dynamique voit le jour depuis quelques années : il existe par exemple un Giro féminin de 10 étapes et la course by Le Tour de France est la course féminine qui se déroule en lever de rideau de la dernière étape du Tour de France...

→ La Vendée a organisé par deux fois le départ de la route internationale féminine.





→ Les « Classiques »

Les « Classiques » sont les grandes courses cyclistes d'une journée. Les plus célèbres sont :

Paris – Roubaix

Surnommée, « l'enfer du Nord » ou « la reine des classiques », cette course part de Compiègne et se termine à Roubaix dans le Nord. Elle se déroule pour la première fois en 1896 et reste célèbre pour ses tronçons de routes pavés.



Liège – Bastogne – Liège

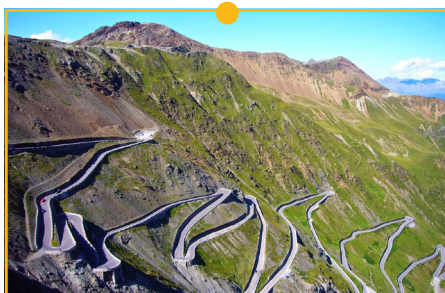
C'est la plus ancienne des « Classiques ». Créée en 1892, elle se déroule en Belgique et le tracé de 260 km est réputé pour sa difficulté en raison de sa longueur et de ses nombreuses ascensions.

Milan – San Remo

Avec ses 298 km, la course Milan - San Remo est la plus longue des classiques. Elle ouvre généralement la saison des Classiques au mois de mars, ce qui lui donne son surnom de « Primavera », Printemps, en Italien. Le coureur belge, Eddy Merckx, a remporté 7 fois la course.

Exercice

- Associe chaque carte postale et chaque carte à l'un des trois grands tours





Qu'est-ce que le Tour de France ?

Le Tour de France, ou « la Grande Boucle* », est la course cycliste la plus importante au monde, elle se déroule tous les ans en juillet. Le cycliste le plus rapide sur l'ensemble des étapes est déclaré gagnant et reçoit le Maillot Jaune.

Créé en 1903 par Henri Desgrange, le Tour de France est aujourd'hui dirigé par Christian Prudhomme. Cette course est considérée comme la compétition cycliste la plus difficile au monde. Pas moins de 3 500 km sont parcourus. Cela représente la distance entre La Roche-sur-Yon et Moscou. Cette course, très médiatisée (plus de 2 000 journalistes et photographes), se décompose en 21 étapes que l'on peut classer en plusieurs types :



Parcours 2018

Les étapes en ligne Sur les étapes en ligne, les coureurs partent en peloton*, c'est-à-dire tous en même temps. Le vainqueur de l'étape est celui qui franchit la ligne d'arrivée le premier. Lorsque ces étapes se déroulent sur terrain plat, elles sont souvent considérées comme des étapes de sprinteurs* : ce sont les coureurs les plus rapides au sprint qui franchissent la ligne d'arrivée. Sur les étapes de montagne, les coureurs doivent franchir plusieurs cols successivement. Ce sont dans ces étapes particulièrement difficiles que se creusent les plus grands écarts entre coureurs.

Les contre-la-montre* Dans les contre-la-montre*, les cyclistes s'élancent individuellement ou en équipe sur un parcours chronométré. Le vainqueur est celui qui a réalisé le parcours dans un minimum de temps. Pour celles-ci, les cyclistes utilisent des vélos aérodynamiques*.



La dernière étape :

Elle amène le vainqueur à la ligne d'arrivée finale. Depuis 1975, elle se tient sur la célèbre avenue des Champs-Élysées à Paris.

Le saviez-vous ? Le parcours change tous les ans donnant ainsi l'occasion aux télévisions de faire découvrir au monde entier l'histoire locale, la gastronomie mais surtout la grande diversité des paysages en France et à l'étranger.





Le Tour de France en quelques chiffres :

→ 22 équipes

de 8 coureurs, soit **176**
coureurs, prendront
le départ en 2018.

→ Les images du Tour de
France sont diffusées dans
190 pays.

→ **10 à 12 millions**
de spectateurs.

→ **3,8 millions**
de téléspectateurs en
moyenne sur France
Télévisions.

→ **1 million**
de personnes suivent
quotidiennement la course
sur les réseaux sociaux.

Exercice

• Réponds
aux questions
sous le tableau
de classement.

La Grande Boucle*

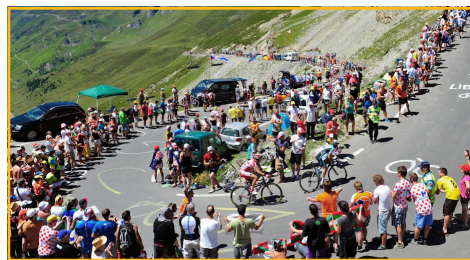
permet à chacun de mettre
en valeur ses compétences
et ce sont généralement les
coureurs les plus complets qui
parviennent à remporter cette
épreuve prestigieuse.

Les étapes de montagne permettent aux grimpeurs de se distinguer et au meilleur d'entre eux d'obtenir le maillot à pois rouges.

Les étapes de plaine permettent aux sprinteurs* de l'emporter et de gagner des points afin de décrocher le maillot vert.

Parmi les étapes de montagne, certaines ascensions sont mythiques comme le col du Tourmalet dans les Pyrénées, le Mont Ventoux dans le Vaucluse ou le col du Galibier et les lacets de l'Alpe d'Huez.

Col du Tourmalet



Classements du Tour de France 2017

Distance totale parcourue : 3 540 km. 1-23 juillet 2017, 21 étapes.
Extrait du classement des 10 premiers sur 167 cyclistes arrivés :

Rang	Pays	Coureur	Date de naissance	Temps
1		Froome Christopher	20/05/1985	86H 20' 55"
2		Uran Rigoberto	26/01/1987	86H 21' 49"
3		Bardet Romain	09/11/1990	86H 23' 15"
4		Landa Mikel	13/12/1989	86H 23' 16"
5		Aru Fabio	03/07/1990	86H 24' 00"
6		Martin Daniel	20/08/1986	86H 25' 37"
7		Yates Simon	07/08/1992	86H 27' 09"
8		Meintjes Louis	21/02/1992	86H 29' 15"
9		Contador Alberto	06/12/1982	86H 29' 44"
10		Barguil Warren	28/10/1991	86H 30' 20"

Questions

- Combien de kilomètres ont-ils parcouru ?
.....
- Combien de cyclistes ne font pas partie de l'Union Européenne ?
.....
- De quels pays viennent-ils ?
.....
- Quelle est la moyenne d'âge des coureurs ?
.....
- Quel est l'écart de temps entre le 1^{er} et le 10^e ?
.....



Le Tour de France
pour les nuls :

[www.youtube.com/
watch?v=NIUnzgfd7Ms](https://www.youtube.com/watch?v=NIUnzgfd7Ms)

L'histoire du Tour de France

→ La naissance du Tour de France

Au début du XX^e siècle, Géo Lefèvre, jeune journaliste sportif au quotidien "L'Auto vélo" (précurseur du journal L'Équipe) fait preuve d'une initiative audacieuse en proposant à son directeur, Henri Desgrange, l'idée d'une longue et extraordinaire course cycliste à travers la France. Ce dernier accepte le projet en espérant que cet événement développe les ventes de son journal.

Le concept de cette course est officiellement dévoilé le 19 janvier 1903 avec un parcours de 5 semaines à travers le pays. C'est ainsi que le 1^{er} juillet 1903 débute le 1^{er} Tour de France avec 59 coureurs et 6 étapes* pour un parcours de 2 500 km.

Cette 1^{ère} édition n'a rien de facile pour les cyclistes : ils doivent affronter des routes souvent accidentées et boueuses avec des vélos aux mécanismes très simples. La longueur moyenne de chaque étape dépasse les 400 km :

les participants sont obligés de rouler toute la nuit. À la fin, seuls 21 coureurs sur les 60 inscrits franchissent la ligne d'arrivée avec à leur tête le vainqueur de l'épreuve, le Français Maurice Garin surnommé le "petit ramoneur".



Parcours 1903

Le saviez-vous ?

En 1919, le Tour de France voit apparaître l'idée d'un maillot jaune qui est porté par le coureur qui arrive en tête du classement. Le choix de cette couleur vive permet au public comme aux coureurs d'identifier rapidement le leader de l'épreuve mais aussi de faire référence aux pages jaunes du quotidien « l'Auto ».





Grâce au Tour de France, les ventes du journal L'Auto explosent. Le succès est tel que l'événement est reconduit.

→ Le règlement se précise

Les années suivantes, cette manifestation voit apparaître des incivilités : des supporters jettent des clous sur la route pour ruiner les chances de l'adversaire, certains concurrents trichent en effectuant une partie du tracé en voiture ou en train...

Suite à ces dérapages, Henri Desgrange revoit sa copie et établit un règlement plus strict. Dès 1905 avec le Ballon d'Alsace, le Tour de France est marqué par l'ajout, dans le parcours, des routes de montagne qui rend l'épreuve plus difficile avec en 1910 l'ascension du Tourmalet puis les Alpes les années suivantes. Ainsi la « légende du Tour » s'écrit au fil des ans et l'épreuve devient alors l'un des événements les plus populaires en France et à l'étranger.

→ L'histoire impacte l'histoire du Tour

Entre 1915 et 1918 et de 1940 à 1946, la France est en guerre. Le Tour de France ne peut s'organiser. Ce sont les seules années où le Tour de France ne sillonne pas les routes nationales.

À partir des années 50, le développement de la télévision permet une retransmission du Tour à grande échelle et accroît sa popularité. La publicité se développe et les équipes nationales cèdent la place aux équipes de marques arborant les couleurs des différents sponsors privés. Le rayonnement de la grande boucle devient mondial à partir des années 1980 et 1990. Avec Greg LeMond, premier Américain à gagner l'épreuve, le Tour de France s'internationalise et devient la plus importante des courses cyclistes. Des champions tels que Greg LeMond suivi par Miguel Indurain se concentrent sur le Tour, délaissant d'autres compétitions, notamment les courses d'un jour dites « classiques » (Paris-Roubaix, Milan-San Remo, Tour des Flandres...).

Exercice

- Relie ces indications

Le Tour de France n'a pas lieu

1^{er}
Tour de France

1^{ère} retransmission
télévisée en direct

Création
du Maillot Jaune

1903

1919

1940

1948



La Vendée : c'est reparti pour un Tour !

Le 7 juillet 2018, le départ du Tour de France se fera à Noirmoutier-en-l'Île en Vendée. Les coureurs rejoindront Fontenay-le-Comte. La deuxième étape* se déroulera aussi en Vendée, entre Mouilleron-Saint-Germain et La Roche-sur-Yon. Ce sera la sixième fois que la Vendée accueillera le Grand Départ de cette course.

→ Comment est défini le tracé du Tour de France ?

Le tracé du Tour de France change chaque année. Il s'agit d'un parcours scindé en 21 étapes* d'une journée, reliant une ville à une autre, réparti sur environ 3 500 km, avec deux jours de repos. Chaque année, ce sont 250 villes qui se portent candidates pour accueillir une étape du Tour de France. La concurrence est très forte.

C'est la société Amaury Sport Organisation qui décide du parcours du Tour de France, en fonction des événements et des caractéristiques de certains sites. L'organisation a des contraintes à respecter :

- Le circuit ne doit pas dépasser les 3 500 km.
- Le circuit ne doit pas proposer plus de deux étapes* de 225 km sur une même édition.

Les villes qui sont sélectionnées doivent ensuite garantir un certain nombre d'aménagements en ce qui concerne les routes, lors des étapes où un sprint massif est prévisible.



Comment on dessine le tracé du Tour ?

www.dailymotion.com/video/x5rxo5u_cyclisme-tour-de-france-comment-on-dessine-le-trace-du-tour_sport



La Vendée, terre de cyclisme

Pendant la Première Guerre mondiale, le Tour de France est annulé. Il reprend en 1919 et pour la première fois de son histoire, le Tour s'arrête en Vendée ! La cité balnéaire des Sables d'Olonne a régulièrement servi de point d'arrivée.

Entre 1972 et 1986, la Vendée accueille 5 étapes : Guy Merlin, un promoteur immobilier déboursait de l'argent pour faire venir le Tour devant ses immeubles résidentiels à Saint-Jean-de-Monts et Saint-Gilles-Croix-de-Vie. C'était une formidable publicité pour la vente de ses appartements en bord de mer. Entre 1976 et 1988, Guy Merlin offrira même un appartement au Maillot Jaune du Tour de France !



Le 4 juillet 1972, la ligne d'arrivée de l'étape Pornichet-Saint-Jean-de-Monts

Le saviez-vous ? Une équipe vendéenne participe au Tour de France en 1924 ! Pierre Mêmes, constructeur de vélos à Sainte-Hermine en Vendée organise des courses cyclistes dans le département. Il engage une équipe pour faire le Tour de France en 1924, montée sur les vélos Blanche Hermine qu'il fabrique. Ces vélos pesaient environ 15 kg. Aujourd'hui les vélos des cyclistes du Tour de France pèsent 6,8 kg !

Félicia Ballanger

Née en 1971, licenciée au club de La Roche-sur-Yon, elle est une grande championne de vélo sur piste (vitesse et 500 m) : triple championne olympique à Atlanta et Sydney et 10 fois championne du monde.



Départ d'une course cycliste pour le grand prix de " La blanche hermine ", organisé par Pierre Mêmes, le 23 octobre 1910



La Vendée, un territoire façonné pour promouvoir le vélo

- 1 800 km d'itinéraires cyclables en Vendée en 2017
- 960 000 cyclistes en 2017 (+ 5,6 % par rapport à 2013)
- 34 clubs de cyclisme - Plus de 2000 licenciés

La Vendée est une terre de vélo, elle s'appuie sur une « pyramide » :



→ Direct Énergie

Dirigée par Jean-René Bernaudeau cette équipe comprend, entre autres, Lilian Calmejane, vainqueur d'une étape du Tour de France 2017. Cette équipe est à l'image de son coureur emblématique, Thomas Voeckler. Elle véhicule des valeurs comme : le travail, l'humilité, le respect, la sincérité, la passion, l'exemplarité.

→ Vendée U

Ces équipes sont devenues un véritable tremplin pour les amateurs qui souhaitent passer en professionnels. De grands cyclistes français sont passés par ces équipes : Thomas Voeckler, Jérôme Pineau ou encore Bryan Coquard. La plupart ont rejoint par la suite l'équipe professionnelle.

→ CREF

Thomas Voeckler a été formé par le Pôle espoirs. Voir fiche n°17, les chouchous de la course





Exercice

• En regardant
attentivement la carte,
répond à ces questions

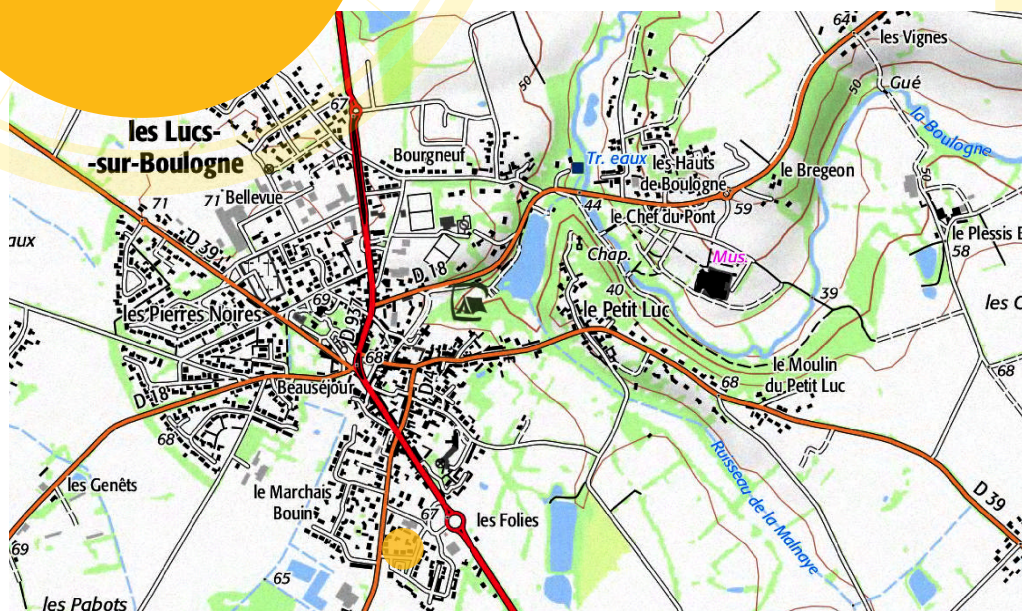
Cet après-midi, tu es invité chez ton ami Firmin qui habite aux Lucs-sur-Boulogne. En vacances, vous allez visiter le musée de l'Historial de la Vendée le matin puis regarder le Tour de France passer sur la D18.

→ Quelle est la distance « à vol d'oiseau » entre la maison de Firmin et l'Historial de la Vendée ?

→ Pour y aller, quel type de route allez-vous emprunter ?
• liaison principale • liaison régionale • liaison locale

→ Quels sont les sites, monuments, infrastructures, indiqués sur la carte de la commune ?

→ Est-ce que l'on peut trouver des rivières ou des étendues d'eau (étangs, lacs) aux Lucs sur Boulogne ?



Echelle : 1 cm = 1000 m

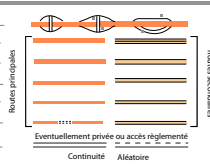
Maison
de Firmin

→ Réponses

5km - liaisons principales,
régionales et locales -
chapelle, station de traitement
des eaux usées, stades,
camping, musées - ou

• Les routes et autoroutes

Autoroute : péage, aire de service, de repos _____
Route à 2 chaussées séparées _____
Route de très bonne viabilité (3 voies et plus) _____
Route de bonne viabilité (2 voies larges) _____
Route de moyenne viabilité (2 voies étroites) _____
Route étroite régulièrement entretenue _____
Autre route étroite : régulièrement entretenue, irrégulièrement entretenue _____
Chemin d'exploitation, laie forestière, ligne de coupe, sentier, layon _____



• Les églises, chapelles, calvaires, monuments

Eglise, Chapelle, Oratoire, Calvaire, Tombe, statue religieuse, Cimetière _____
Tour isolée, Donjon, Moulin à vent, Éolienne, Cheminée _____

• Les curiosités intéressantes

Habitation troglodytique, Monument, stèle, Ruines _____
Monument mégalithique : dolmen, menhir, Point de vue, Camping _____

• Les ponts, passerelles, nappes d'eau

Pont, Paserelle, Gué, Bac _____
Nappe d'eau permanente, Zone inondable, Marais _____

• Les différents types de végétation



Les maillots du Tour

Le mythique
Maillot Jaune

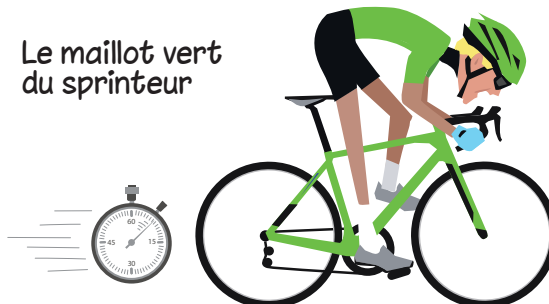


Le Maillot Jaune est sûrement le plus important de tous les maillots puisqu'il récompense le vainqueur de la course.

Il est remis à la fin de chaque étape*, au coureur le plus rapide, au temps, depuis le début du parcours. Il peut changer de propriétaire mais c'est celui qui le porte à la fin de la compétition qui gagne. C'est donc le maillot que tous les coureurs cyclistes veulent.

Utilisé pour la première fois en 1919, le Maillot Jaune est devenu aujourd'hui emblématique. L'objectif est de bien différencier celui qui est en tête de la course. Sa couleur fait référence à celle du journal sportif L'Auto, qui organisait le Tour de France à cette époque.

Le maillot vert
du sprinteur



Créé en 1953 pour les cinquante ans du Tour de France, le maillot vert est un classement par points.

L'acquisition de ce maillot se fait grâce à un système de points. A l'occasion d'un sprint intermédiaire et du passage sur la ligne d'arrivée, les coureurs obtiennent des points. Celui qui a le plus de points à la fin de la course gagne le maillot vert. On dit que c'est le maillot du meilleur sprinteur* car c'est celui qui saura le mieux se détacher à la fin de la course qui finira premier de l'étape* et qui aura donc le plus de points.

Le maillot blanc
à pois rouges



Le maillot blanc à pois rouges récompense cette fois le meilleur grimpeur. On l'appelle aussi le champion du Grand Prix de la montagne.

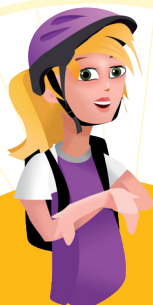
En 1933, un coureur cycliste espagnol, Vicente Trueba, est très efficace dans l'ascension des cols mais ne gagne pas la course car il perd toute son avance en descente. Impressionné par les exploits de l'espagnol, Henri Desgrange, le fondateur du Tour, décide de récompenser les meilleurs grimpeurs. Le calcul se fait comme le maillot vert par un système de points en fonction de la difficulté du col. On additionne les points obtenus par les coureurs cyclistes lors des montées. Le maillot n'est cependant créé qu'en 1975. Celui qui obtient le plus de points dans les montées devient le meilleur grimpeur et remporte le maillot blanc à pois rouges.

Le maillot blanc



Créé en 1975 le maillot blanc récompense le meilleur jeune, c'est-à-dire le cycliste de moins de 25 ans dans l'année qui a fait le meilleur temps à la fin de la course.

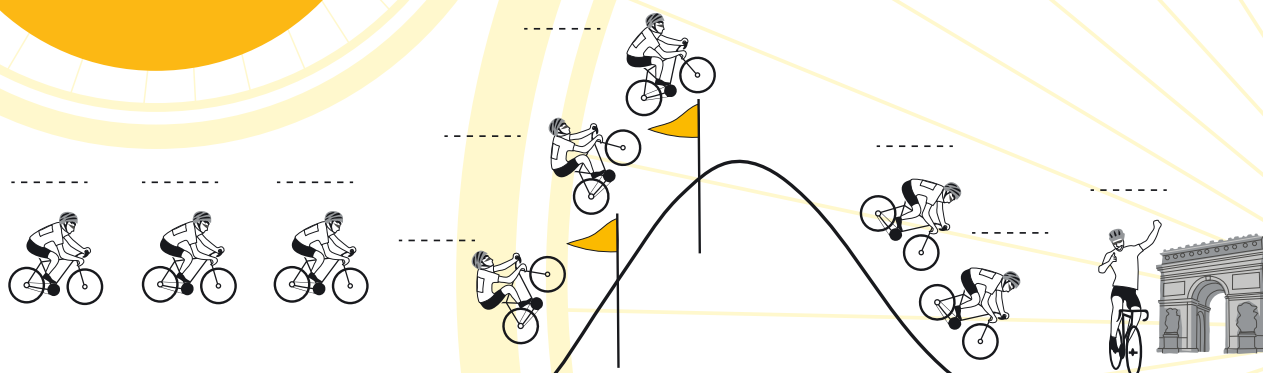




Exercice

- En fonction des résultats des coureurs, indique au-dessus de chaque cycliste le prénom du coureur correspondant.

→ Pour l'étape de plat colorie le maillot du meilleur sprinteur, pour l'étape de montagne le maillot du meilleur grimpeur et pour l'arrivée, le maillot du gagnant !



Le saviez-vous ? Le Belge Eddy Merckx est le seul coureur cycliste à avoir gagné tous les classements dans un même Tour de France, en 1969. Il détient également le record de détention du Maillot Jaune porté 96 fois (et même 111 en comptant les demi-étapes).

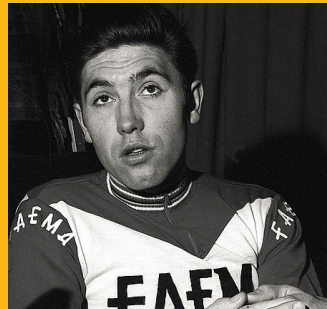
	Etape de plat	Etape de montagne	Arrivée finale
Luis	4h25	5h08	4h53
Romain	4h38	4h42	4h58
Chris	4h34	4h48	4h41

Les grands champions

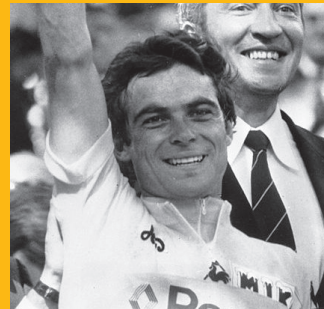
Au fil du temps le Tour de France a évolué, mais ses champions restent dans les mémoires. Revenons sur certains, qui ont fait vibrer les fans de cyclisme.



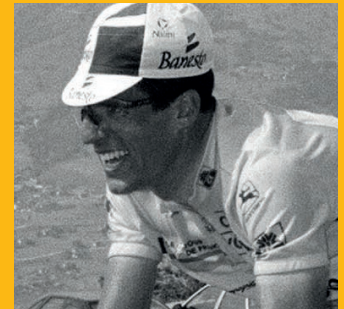
Jacques Anquetil



Eddy Merckx



Bernard Hinault



Miguel Indurain

(1934-1987)

- Nationalité **Français**
- Palmarès du Tour de France **5 victoires (1957, 1961 à 1964)**

Ce coureur cycliste, jugé trop froid, n'est pas le chouchou des Français qui préfèrent un autre coureur, Raymond Poulidor. Cela ne l'empêchera pas de multiplier les victoires. À 23 ans, en 1957, il tente son premier Tour de France et le gagne. Mais il doit attendre de remporter son cinquième Tour de France, avec un parcours particulièrement difficile, pour être enfin reconnu et acclamé par le public, après un formidable duel avec Raymond Poulidor dans le Puy de Dôme en 1964.

(1945)

- Nationalité **Belge**
- Palmarès du Tour de France **5 victoires (1969 à 1972, 1974)**

Surnommé « le Cannibale », c'est le coureur cycliste qui veut tout gagner quitte à écraser ses adversaires. Il exploite les moindre failles pour s'échapper du peloton, va au-delà de la souffrance, n'abandonne jamais et gagne par de larges victoires. En 7 participations, de 1969 à 1974, il gagne 5 fois le Tour de France et tous les maillots possibles. Ce Belge est le champion le plus titré de l'histoire du cyclisme.

(1954)

- Nationalité **Français**
- Palmarès du Tour de France **5 victoires (1978, 1979, 1981, 1982, 1985)**

Pour son caractère tenace et rusé on donne à Bernard Hinault le surnom de « blaireau ». Pendant le Tour de France 1978, afin de dénoncer les nombreux transferts programmés par les organisateurs, il participe à un mouvement faisant arriver le peloton avec deux heures de retard. Cela ne l'empêche pas de gagner ce Tour, pour sa première participation. Aimé et encouragé par le public, le cycliste breton rajoute 4 Tours de France à son palmarès. Il est le dernier Français à avoir remporté le Tour de France.

(1964)

- Nationalité **Espagnol**
- Palmarès du Tour de France **5 victoires (1991 à 1995)**

Ce coureur cycliste, à la personnalité très discrète, domine le Tour de France dans les années 90. Son point fort est sa capacité physique extraordinaire. À la fois fort en montagne comme au contre-la-montre, l'Espagnol est le premier à gagner 5 Tours de France à la suite de 1991 à 1995. Partant pour une sixième victoire le « Roi Miguel » souffre dans la montagne et ne pourra rattraper son retard. Il annonce alors sa retraite l'année suivante, laissant le souvenir d'un homme effacé, aux performances hors du commun.





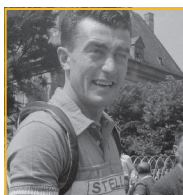
→ Les triples vainqueurs du Tour de France



Philippe Thys (1889-1971)

Triple vainqueur (1913 - 1914 - 1920)

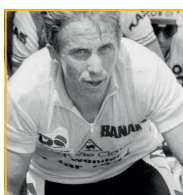
Le Belge Philippe Thys est le 1^{er} cycliste à avoir remporté 3 fois le Tour de France. Il reste l'un des plus jeunes vainqueurs du Tour. C'est un cycliste spécialiste des courses d'endurance.



Louison Bobet (1925-1983)

Triple vainqueur (1953 - 1954 - 1955)

Louison Bobet, coureur cycliste breton, de son vrai nom Louis Bobet est l'un des plus grands coureurs de l'histoire. A 10 ans, ce fils de boulanger effectue ses premières tournées à vélo en tant que livreur de pain. Par passion, il se consacre très vite à cette discipline. Louison Bobet, connu comme un coureur intelligent et consciencieux, gagne une immense popularité auprès du public français. C'est aussi un des coureurs qui suivra des règles diététiques strictes et des méthodes d'entraînement novatrices sur les conseils du coureur italien Fausto Coppi, vainqueur du Tour de France en 1949 et 1952.



Greg LeMond (1961)

Triple vainqueur (1986 - 1989 - 1990)

Dès son plus jeune âge, l'Américain Greg LeMond se révèle très doué pour le cyclisme. Champion du monde junior sur route en 1979, il devient professionnel en 1981 puis gagne son 1^{er} Tour de France en 1986. Le 20 avril 1987, Greg LeMond est victime d'un grave accident de chasse qui le contraint à faire une pause dans sa carrière durant 2 années. En 1989, de retour sur le Tour, il en surprend plus d'un en s'octroyant la victoire avec seulement 8 secondes d'avance sur le second : Laurent Fignon. La même année, il remporte le championnat du monde sur route. Greg LeMond apportera au cyclisme plusieurs innovations encore utilisées aujourd'hui comme le guidon de triathlète et les lunettes adaptées au cyclisme.





Les chouchous des Français

Chaque année le Tour de France a son « chouchou », voici quelques portraits de cyclistes préférés des Français.

Raymond Poulidor

(1936)

- Nationalité **Français**
- Palmarès du Tour de France
7 étapes, 8 podiums (3 fois deuxième, 5 fois troisième)

Ce coureur français acquiert sa popularité dans les années 60, en tant qu'éternel rival de Jacques Anquetil et gagne l'affectueux surnom de « Poupou ». De 1961 jusqu'à 1977, Poulidor échoue maintes fois, à grimper sur la plus haute marche du podium. Néanmoins, il est le recordman des podiums sans jamais avoir porté le Maillot Jaune. Dans les années 80, il devient consultant et commente les étapes retransmises à la télévision. Son nom est passé dans le langage courant.



Laurent Fignon

(1960-2010)

- Nationalité **Français**
- Palmarès du Tour de France
Double vainqueur du Tour de France, Vainqueur du Tour d'Italie

Coureur professionnel de 1982 à 1993, Laurent Fignon fait preuve d'une force et d'une détermination sans faille lors du Tour de France en 1983. Il est surnommé « le professeur » en référence à son allure, à ses petites lunettes rondes. En 1984, il remporte de nouveau le Tour de France et bat à plate couture ses rivaux. Il sera alors acclamé comme le nouveau héros français. Il mettra un terme à sa carrière de cycliste pour devenir commentateur sportif. En 2010, juste un mois après avoir commenté le Tour de France, Laurent Fignon décède d'un cancer des voies digestives.



Richard Virenque

(1969)

- Nationalité **Français**
- Palmarès du Tour de France
7 étapes, 7 maillots à pois, 3 prix de la combativité

Richard Virenque est le coureur du Tour de France qui a remporté le plus de fois le maillot à pois (meilleur grimpeur). À la fin des années 90 et au début des années 2000, avec 7 étapes remportées sur la Grande Boucle, il est le favori du public français. Lors du Tour de France 1998, le soigneur de son équipe est arrêté avec une grande quantité de produits dopants ; lui et son équipe (Festina) sont disqualifiés. Mais il garde l'affection du grand public.





Thomas Voeckler

(1979)

- Nationalité Français
- Palmarès du Tour de France
4 étapes

Ce Vendéen d'adoption, ayant passé sa jeunesse en Martinique, se distingue particulièrement dans les étapes de montagne. Il devient populaire en 2004 en gardant le maillot jaune pendant 10 jours, exploit qu'il réitérera en 2011 en terminant 4^{ème} du classement général.

Il gagne 4 étapes du Tour de France en 2009, 2010 et 2 en 2012, année où il remporte également le maillot à pois.

Roulant pour l'équipe vendéenne Direct Energie et deux fois champion de France, il est l'un des chouchous des Français. Il a pris sa retraite à la fin du Tour 2017 et commentera le Tour 2018 sur une moto de France Télévisions.

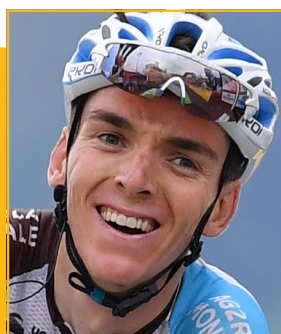


Warren Barguil

(1991)

- Nationalité Français
- Palmarès du Tour de France
Maillot à pois (2017), 2 étapes (2017)

Ce jeune Breton de 25 ans surnommé « Wawa » devient l'un des nouveaux chouchous des Français lors du Tour 2017 en s'imposant comme meilleur grimpeur. Vainqueur d'étape dans les Pyrénées le 14 juillet puis au sommet du mythique col de l'Izoard, le coureur de l'équipe Sunweb est l'une des révélations du Tour 2017.



Romain Bardet

(1990)

- Nationalité Français
- Palmarès du Tour de France
2^{ème} du Tour de France en 2016 et 3^{ème} en 2017, 3 étapes

Romain Bardet, coureur cycliste auvergnat, est très vite remarqué pour ses capacités de grimpeur surtout dans les ascensions les plus difficiles. Il est reconnu également comme très bon descendeur. En 2016, il est sur le podium à la 2^{ème} place à côté du Maillot Jaune. En 2017, il arrive à la 3^{ème} place sur le podium à Paris. Romain Bardet reste l'un des meilleurs espoirs français du Tour de France 2018.



Les 24 heures du coureur cycliste

Le coureur cycliste est un sportif professionnel appartenant à une équipe. Il la représente lors des courses. Souvent passionné de vélo depuis l'enfance, il doit se plier à une préparation exigeante pour être à son meilleur niveau lors de la saison cycliste, qui dure de mars à octobre. Parcourant jusqu'à 30 000 km par an, hygiène de vie, suivi médical et entraînement sont le quotidien du métier de coureur cycliste.



→ La préparation physique

Pour être en condition physique, le coureur cycliste s'entraîne toute l'année. À l'inverse des autres sports, il a beaucoup de périodes de travail seul. Il ne passe en moyenne que 20% de son temps avec son équipe qu'il rejoint pour les stages d'entraînement ou lors des courses. La plupart des coureurs font appel à des entraîneurs qui leur prévoient des plannings d'entraînement.

Au début de l'année, les cyclistes font des longues sorties sur route pour travailler l'endurance. Ils font aussi des exercices de musculation et des étirements. Puis, à l'approche des grandes courses, ils travaillent en intensité en s'entraînant, par exemple, à monter des cols. Ils font aussi des stages en montagne car l'altitude permet d'avoir une meilleure condition physique. Pendant l'année, ils testent leurs capacités sur des petites courses. Les coureurs se rendent également, lors des entraînements, sur certaines parties des grandes courses pour des repérages de parcours. On appelle cela une « reco » pour reconnaissance.





→ La vie du coureur sur le Tour de France



Lors du Tour de France, les journées des coureurs sont bien chargées. Après le petit déjeuner, les coureurs retournent dans leur chambre pour se mettre en tenue de course. Le bus de l'équipe les emmène ensuite vers le point de départ de la course où ils récupèrent leur dossard. Bien souvent, c'est l'occasion pour le public de les voir et d'obtenir quelques autographes. Puis, les cyclistes se retrouvent tous dans le bus où le directeur sportif leur présente et organise la tactique à adopter pour la course de la journée.

C'est le départ. Un départ fictif, à lieu pour le public, au village du Tour. Le vrai départ se fait 10 km plus loin. C'est parti pour une course qui va durer de 4h30 à 6h sur une distance de 150 à 220 km. Pendant toute la course, le coureur est en contact avec le directeur sportif qui lui donne des indications. Le vélo est aussi un sport d'équipe. Avant le départ, l'équipe choisit un leader et elle l'aide au mieux pour qu'il ne gaspille pas ses forces. Rouler abrité derrière ses équipiers permet d'économiser 40% d'énergie. Les équipiers peuvent également lui donner à boire ou lui donner leurs roues s'il crève. Il est presque impossible de gagner le Tour de France sans une bonne équipe.

Enfin c'est l'arrivée ! Si le coureur a gagné l'étape* il reçoit son trophée sur le podium et répond aux questions des journalistes.

Dès l'arrivée, le coureur peut faire l'objet d'un contrôle antidopage*. Il retourne ensuite dans le bus avec les autres coureurs, s'y douche, mange et rejoint son nouvel hôtel avec toute l'équipe. Il se fait masser par le kiné* et termine sa journée en allant voir les mécaniciens ou en accordant une dernière interview aux journalistes.

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 très violents, avec des températures très basses en altitude. Les coureurs utilisent alors le papier journal, très bon isolant, pour se protéger contre le froid en le plaçant sous leur maillot.

L'alimentation du cycliste

Pendant le Tour de France, le cycliste fait 5 repas par jour et absorbe entre 7 000 et 8 000 calories. Pour comparaison, la moyenne des besoins pour un homme est de 2 700 calories. Les cyclistes mangent énormément de sucres lents, c'est l'énergie qui va leur permettre d'avancer. Ces repas sont pris en 5 temps :

- 1 → 09h30 (3 heures avant le départ) : Petit déjeuner complet (sucres lents, protéines)
- 2 → 11h30 Boisson d'attente (de l'eau mélangée à du fructose, des sels minéraux,...)

12h30 : Départ de la course

- 3 → 15h30 En-cas pendant la course (appelé musette avec des barres de céréales, bananes...)
- 4 → 17h30 Fin de la course : collation pour récupérer les glucides et protéines perdues pendant la course
- 5 → 20h00 Repas (sucres lents, fruits, légumes)



→ Après de longs mois d'entraînements et de bons résultats sur les courses, Firmin a été sélectionné pour faire le Tour de France !

Afin d'éviter les baisses de forme pendant les courses, un coureur à besoin de 20% de protéines riches en acides aminées, de 70% de glucides, et d'un bon nombre de calories, de bien s'hydrater et de manger sainement en évitant les aliments jugés risqués pour la digestion, les aliments acides ou trop gras (lipides).



Exercice

• En fonction de ces recommandations, prépare le petit déjeuner que Firmin devra prendre avant la course en choisissant 5 aliments ou boissons.

→ Le petit déjeuner de Firmin :

.....

.....

.....

.....

.....

	Calories (kcal)	Protéines	Glucides	Lipides	Quantité
Un verre de jus d'orange	47	0.8	10	0	100ml
Un verre de lait	46	3.2	4.8	1.6	100ml
Un café	16	4	0	0	100ml
Un thé	1	0	0.2	0	100ml
Un biscuit sec	29	0.4	4.9	0.8	6.25g
Un pain aux 5 céréales	280	10.2	46.6	5.9	100g
Un pain au chocolat	436	7	58.3	38.9	100g
Des céréales type flocon d'avoine	400	7	80	3	100g
Une portion de beurre	59	0	0	6.6	8g (1 c. à café)
Un plat de pâtes	346	14	69	1.5	100g
Une cuillère de confiture	13	0.03	3.3	0	8g (1 c. à café)
Une pomme	52	0.3	13.8	0.2	100g
Un œuf	75	6.4	0.1	5.7	1 unité
Une tranche de jambon	144	20	0.4	7	100g
Une tranche de fromage	356	16.4	0.2	32.2	100g

→ Réponses

• En résumé un bon petit déjeuner peut être constitué d'un œuf, de pain aux céréales avec de la confiture, d'un thé et d'un jus de fruit.

Pour la part de protéines privilégier les œufs ou une tranche de jambon. Pour l'apport en glucides, prendre au choix des céréales, du pain aux céréales ou un plat de pâtes. Cela apporte les calories nécessaires pour tenir pendant la course. Il est possible de mettre une cuillère de confiture ou de beurre sur le pain, le plaisir n'est pas à négliger pour l'effet psychologique, tant que ce n'est pas de manière abusive. Le fromage, les viennoiseries, le lait et les fruits sont à proscrire car ils sont difficile à digérer et trop gras. À l'exception de la banane qui peut apporter du potassium pour lutter contre les crampes, les fruits sont plutôt à prendre en jus. Enfin privilégier un grand verre d'eau, ou un thé, au café jugé trop acide.





Autour du Tour

Le Tour de France, une course spectaculaire

Depuis ses débuts, le Tour de France est une course captivante, qui amène de nombreux spectateurs, au-delà même du cercle des amateurs de cyclisme, à venir encourager et supporter ces héros au mental d'acier.

En effet, le Tour de France, c'est en moyenne 34 départements traversés, 635 communes visitées, avec 12 millions de spectateurs qui restent en moyenne 6h00 sur le bord des routes et 3 milliards de téléspectateurs dans 190 pays.

Le Tour de France, c'est aussi un voyage à travers le patrimoine français

Cette course unique renforce le sentiment d'appartenance à un territoire. Les Français peuvent apprécier la diversité des paysages qui défilent devant leurs écrans. Ce côté de la course attire les spectateurs autant que les performances des coureurs.

Jean-Paul Ollivier, journaliste et commentateur du Tour de France entre 2001 et 2014 a contribué à la mise en lumière de ce patrimoine français. Grâce à ses connaissances encyclopédiques du Tour et de l'Histoire de France, il savait mettre en avant des anecdotes pour tenir en haleine le téléspectateur. En 2017, c'est le journaliste Franck Ferrand, historien qui a pris le relais pour commenter les paysages et les monuments rencontrés.

La ferveur des étapes de montagne

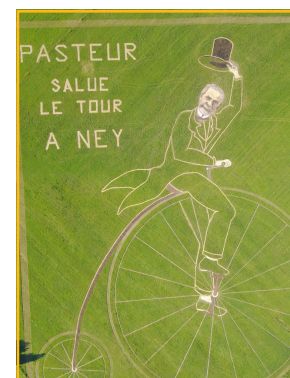
Les étapes* de montagne sont souvent décisives. Elles attirent la foule des supporters le long du parcours pour encourager les champions. Par exemple, la très célèbre ascension de l'Alpe d'Huez peut rassembler jusqu'à 700 000 spectateurs.

Des villes et des campagnes bien animées

Les départs et les arrivées sont l'occasion pour les villes et départements hôtes, d'organiser de nombreuses animations.

Des fresques sont régulièrement réalisées tout au long du Tour pour mettre en avant la course ou une spécificité locale.

Très souvent les spectateurs se déguisent pour mettre en valeur des couleurs (régions, pays) ou pour s'amuser.



Le saviez-vous ?

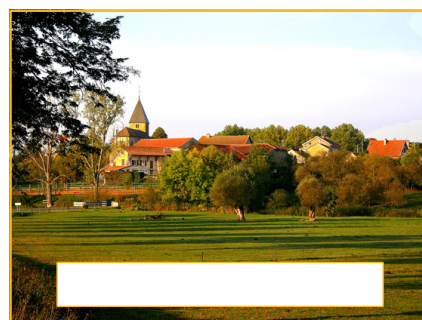
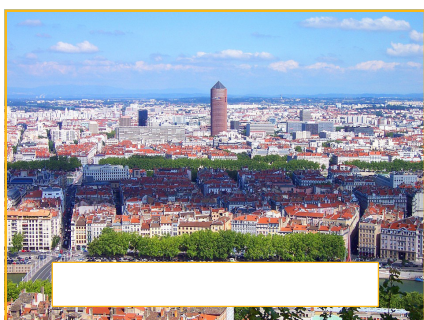
Didi Senft, plus connu sous le nom d'El Diablo est la figure emblématique du Tour de France. Il honore de sa présence les routes du Tour de France depuis 1993. Vous l'avez peut-être déjà aperçu avec son costume de diable rouge, sa cape noire et son trident.





Exercice

• Voici 5 paysages que les cyclistes du Tour de France peuvent rencontrer en France :
Paysage urbain / Paysage rural /
Paysage montagnard /
Paysage littoral /
Paysage fluvial



- Quelles sont les caractéristiques d'un paysage urbain ?

- Quelles sont les caractéristiques d'un paysage rural ?

- Quel paysage les coureurs ne pourront-ils pas rencontrer en Vendée ?

- Pourquoi ?

La caravane passe...

Venus du monde entier, les spectateurs et supporters aiment prendre part aux festivités qui accompagnent le passage du Tour. Un spectateur sur deux est là avant tout pour voir passer la caravane.

→ Comment est née la caravane publicitaire ?

C'est en 1930 que la caravane publicitaire a été créée par Henri Desgrange, le fondateur du Tour de France.

Agacé par l'influence et la pression des équipes de marque, il décide de remanier le règlement de la course en composant des équipes nationales et permettre ainsi à tous les leaders de bénéficier du même vélo. Ce projet est ambitieux et coûteux, c'est pourquoi Henri Desgrange propose de créer une caravane publicitaire sur le tour afin de financer cette nouvelle organisation. Cette idée fait le bonheur des sponsors* qui s'associent rapidement à cet événement. Ce projet est alors une réussite à la fois économique et médiatique, garantissant une animation unique et quotidienne sur la route du Tour.

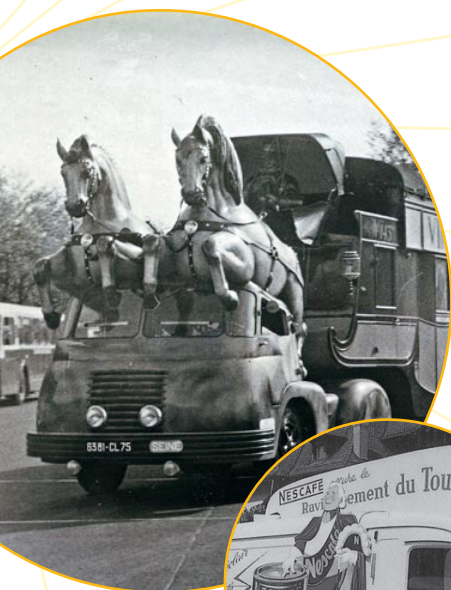
Aujourd'hui, les annonceurs sont heureux de pouvoir associer leur nom à un tel événement populaire. À ce jour, pour des raisons de sécurité, le Tour a décidé de limiter la caravane à 170 véhicules. En 2017, 35 marques étaient représentées.

→ Qu'est-ce que la caravane publicitaire ?

C'est un cortège de véhicules décorés aux couleurs de sponsors* (entreprises qui financent la course). Les véhicules sont souvent équipés de personnages ou objets géants (lions, pandas, bonbons, bouteilles de jus de fruit...) qui défilent 2 heures avant les coureurs afin de faire patienter la foule amassée le long des routes.

Les véhicules sont équipés pour la plupart de sonos et sont accompagnés d'animateurs juchés sur les véhicules qui jettent des cadeaux publicitaires aux spectateurs.

Le passage de la caravane dure environ 40 minutes sur 12 km de long. Les cadeaux sont variés : pochettes, bobs, peluches, porte-clés, stylos, bonbons, gâteaux, saucisson sans oublier la panoplie du bon coureur : maillots et casquettes à pois, bidons et tee-shirts jaunes. 12 à 14 millions de goodies* sont distribués chaque année pendant la course.



Quelques images de la caravane publicitaire en 2017

youtu.be/IsHsDiLXh-U

Le saviez-vous ?

Job d'été prisé par les étudiants, le caravanier se doit d'être harnaché tout au long de la journée, pour des raisons de sécurité.





→ LES BONS CONSEILS pour attraper les cadeaux de la caravane

- Placez-vous dans un endroit où il n'y a pas trop de spectateurs, dans une ascension faible ou moyenne (évitez les descentes), au bord des champs ou des forêts.
- La caravane ne distribue pas sur les routes à forte connotation historique, ou sur les parcs naturels protégés, sur les ponts, au bord des ravins et en cas de forte intempérie.
- Un petit sourire peut faire la différence !



Exercice

- Calcule et complète les informations manquantes

- Le dimanche 8 juillet, lors de la 2^e étape du Tour de France, Margot sera au bord de la route entre Tiffauges et Montaigu pour applaudir les coureurs. Elle aimerait bien avoir un bob de la marque Fofifon.
- La société Fofifon va distribuer 114 975 bobs pendant le Tour de France, ce qui représente environ 3500 km. Entre Tiffauges et Montaigu, il y a 20 km : combien de bobs seront distribués entre ces deux villes ?

Réponses

.....

- bobs seront distribués.

- 1300 personnes vont applaudir les coureurs sur cette portion de route. Quel pourcentage de chance a-t-elle de récupérer un bob ?

.....

Margot a % de chance d'avoir un bob.

→ Résultat

- $114975 \times 20 = 2299500$, $2299500 / 3500 = 657$ bobs seront distribués
- $100 \times 657 = 65700$, $65700 / 1300 = 50,53$ Margot a environ 50 % de chance d'avoir un bob.



Les métiers de la course

Lorsque l'on voit passer la caravane puis les coureurs d'une course cycliste, il est difficile d'imaginer le nombre de personnes qui œuvrent à son bon déroulement. Entre l'équipe d'organisation de la course et l'encadrement des coureurs, plusieurs centaines de personnes travaillent dans l'ombre.

La direction de course

Chargée du bon déroulement de l'épreuve, la direction de course dispose de métiers peu communs :



Daniel Mangeas,
speaker de 1974 à 2014

→ Directeur des sites

Aidé d'une armée de 500 techniciens, son travail consiste à mettre en place le village pour l'arrivée. À chaque étape, podiums, barrières, tentes et lignes de départ et d'arrivée sont mis en place pour que tout soit prêt à temps.

→ Speaker

Pendant 40 ans, il n'y a eu qu'un seul commentateur de la Grande Boucle. Ils sont désormais quatre à expliquer au public les avancées de la course ou donner le palmarès des coureurs. Ce métier nécessite une connaissance encyclopédique du cyclisme, une très bonne mémoire et une bonne capacité à mettre l'ambiance !

→ Ardoisier

L'ardoise et la craie restent encore le moyen le plus efficace pour communiquer avec les coureurs. Juché à l'arrière d'une moto, l'ardoisier a la délicate mission de transmettre au peloton l'avancée des échappées et les divers temps de la course.

→ Caravanier

Faire partie de la caravane, ce n'est pas que du repos, c'est une vraie aventure humaine. Lors d'une étape classique, le caravanier doit se lever à 6h30 du matin, pour un départ de la caravane à 10h30, mais avant, il faut charger les cadeaux qui seront distribués. Le caravanier commence ensuite son marathon d'animation jusqu'à 16h30. Un seul arrêt est toléré sur la journée. Après l'arrivée, il doit nettoyer son véhicule. (Voir la fiche La caravane passe...)



Ardoisier





Les staffs* - L'encadrement des équipes

Une équipe engagée dans une course doit mener de front l'encadrement sportif des coureurs, la logistique et la communication.



Kiné



Caravanier



Mécanicien

→ Manager général

Il dirige l'équipe. Il recherche des sponsors et gère les relations avec eux. Il embauche les coureurs et le personnel. On peut citer par exemple : Jean-René Bernaudeau, manager général de l'équipe Direct Energie ou Vincent Lavenu, manager général de l'équipe AG2R - La Mondiale.

→ Directeur sportif

Chaque équipe comporte deux directeurs sportifs. Ils étudient le parcours, préparent les coureurs, font le briefing du matin et donnent les consignes durant l'étape. Pendant la course, ils suivent les coureurs dans deux voitures différentes : en cas d'échappée, le premier accompagne ses coureurs en tête de course et le second reste au sein du peloton.

→ Mécanicien

Maillons incontournables du staff, les mécaniciens entretiennent les vélos le soir de l'étape. Pendant la course, ils sont avec les directeurs sportifs (un dans chaque voiture). Ils se tiennent prêts à réparer la moindre avarie. D'une très haute technicité, les vélos nécessitent un grand savoir-faire, les déraillements ou les crevaisons sont fréquents.

→ Kinésithérapeute*/Ostéopathe*

Articulations, muscles et tendons sont très sollicités pendant les trois semaines du Tour. Il est donc nécessaire de masser et de réparer les membres endoloris. (Voir la fiche La médecine de course).

→ Nutritionniste*

Le cycliste met son corps à rude épreuve, son alimentation doit alors être adaptée. (Voir la fiche La médecine de course)

→ Préparateur mental

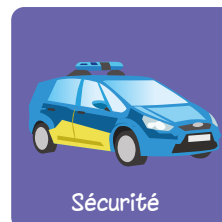
On pense souvent à tort que le cyclisme n'est qu'une affaire de mollets. Effectuer une course de 180 km ou franchir un col de haute montagne demandent un moral d'acier. C'est le travail du préparateur mental de l'équipe. (Voir la fiche La médecine de course)



Réalisation du convoi « Tour de France 2018 »

Placez les véhicules au bon endroit pour reconstituer la bonne formation du convoi du Tour de France, en suivant ces indications.

- 1- La voiture balai est celle qui est juste après les coureurs « lâchés » pour les récupérer, c'est la dernière du convoi.
- 2- Le médecin de course n'est pas placé à côté du peloton mais juste avant les coureurs « lâchés ».
- 3- La caravane publicitaire est située entre deux convois de voitures de sécurité.
- 4- Le directeur de course se place juste après le peloton.



→ Résultat

- 1 : La sécurité
- 2 : La caravane publicitaire
- 3 : La sécurité
- 4 : Le peloton
- 5 : Le directeur de course
- 6 : Les directeurs sportifs
- 7 : Le médecin de la course
- 8 : Les coureurs « lâchés »
- 9 : La voiture balai

