



## EPS : Le tour de France à Vélo

(Il te faut : un vélo, ou une trottinette...)

### 1° étape : Contrôler la sécurité

- ajuster la selle, le guidon
- mettre son casque et le régler à la bonne dimension
- mettre un gilet jaune pour être vu, surtout le soir et la nuit !
- vérifier que les freins fonctionnent, que les pneus sont gonflés

...Tu es prêt, tu peux te rendre sur la piste cyclable la plus proche !

### 2° étape : Prendre confiance

- Pousser sur sa pédale et démarrer en roulant tranquillement.
- rouler assis sur la selle, rouler debout sur les pédales
- lâcher une main, changer de main
- être attentif aux dangers et respecter les règles de sécurité du code de la route

### 3° étape : Les étapes du Tour de France (enfin...si vous n'avez pas le temps de faire le tour de France, un petit tour dans Villefontaine fera l'affaire !)

Les cyclistes du tour de France font des parcours bien particuliers : des étapes de plaine, des étapes de montagnes, des étapes contre-la-montre...Nous allons les imiter !

- étape **de plaine** : roule 5 minutes sur une route plate à allure normale
- étape **de montagne** : essaie de trouver une montée et essaie de pédaler bien fort pour arriver jusqu'en haut !
- étape **de contre-la-montre** : trouve une ligne droite assez longue (sur piste cyclable, c'est pratique !) et essaie de pédaler le plus vite possible tout le long de cette ligne droite !!! Puis ralentis quand tu arrives au bout.

### 4° étape : Terminer sa sortie vélo

- rentre chez toi tranquillement
- ralentis puis freine et pose pied à terre
- vérifie que ton vélo est intact
- bois pour te réhydrater et prends une petite collation pour récupérer ☺

