

Le P'tit Tour 2012



Mai 2012



Livret
du participant
cycle 3



le sport scolaire des 3-11 ans

Comité départemental :

N° :

Nom :

Prénom :

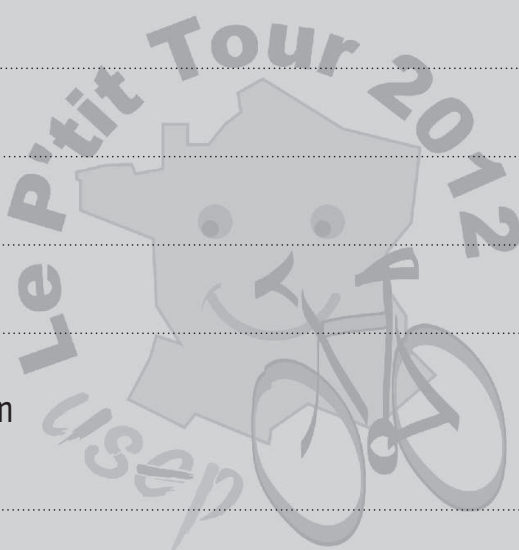
Fille Garçon

Né(e) le :

Association :



2011
2012



L'USEP, c'est quoi ?

Dans mon association, il y a :

..... enfants licenciés à l'USEP et adultes licenciés.

Dans mon association, il y a :

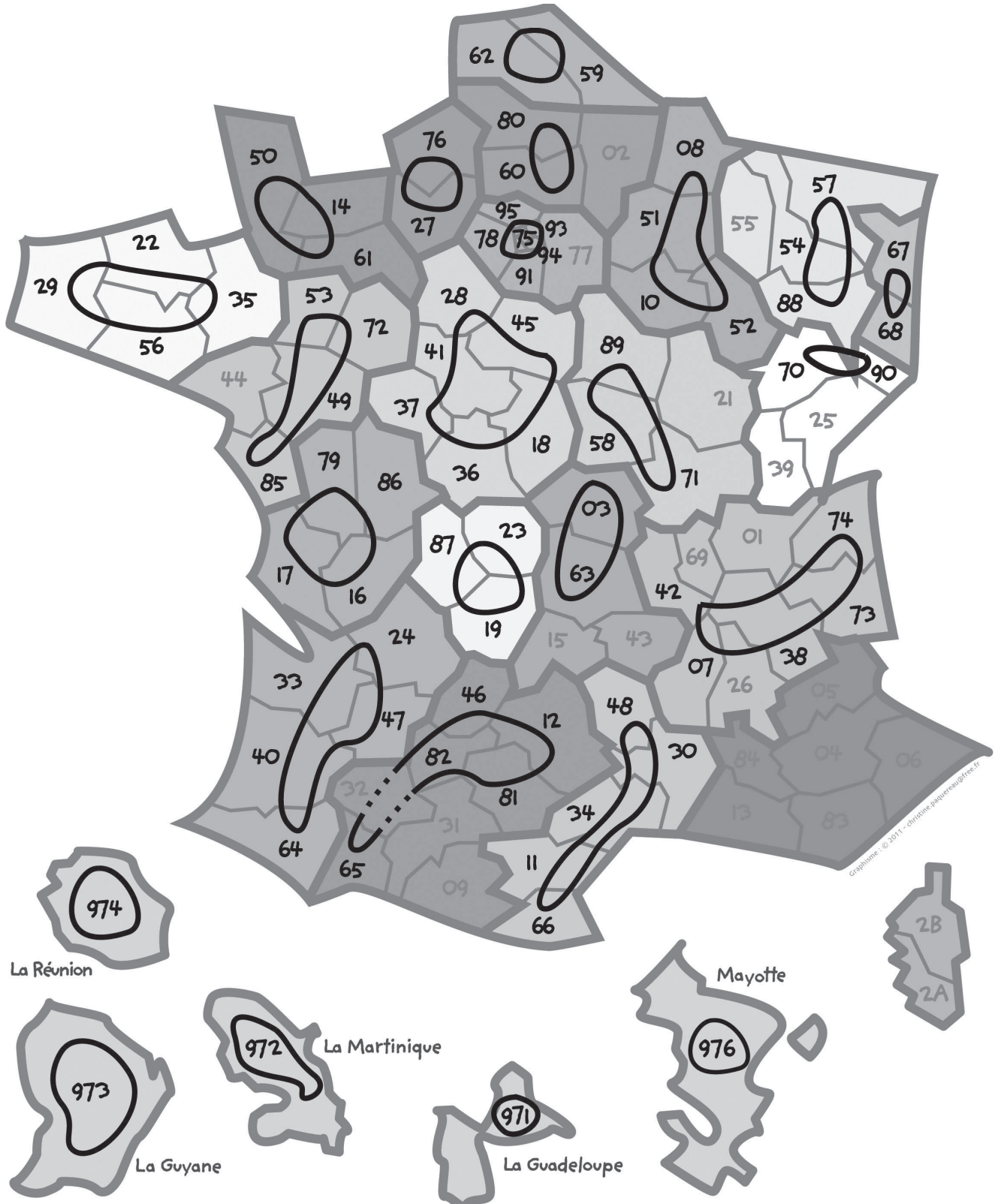
..... enfants adultes associations

En France, il y a :

..... 810 140 enfants 48 500 adultes 9 500 associations

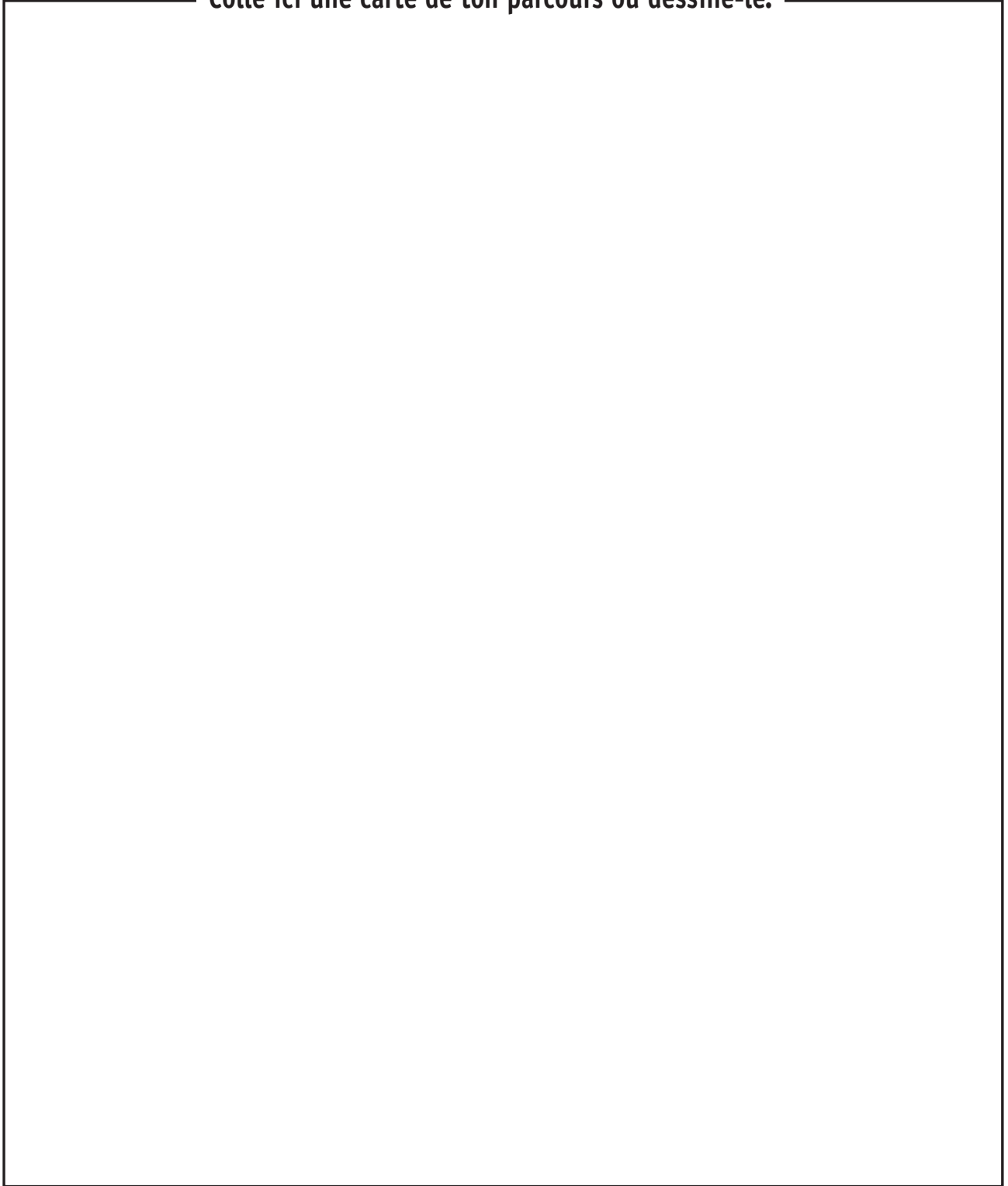
Le P'tit Tour dans ma région

Colorie ton département et fais le contour de ta région.










Mon parcours

Colle ici une carte de ton parcours ou dessine-le.



Vélo et environnement

Coche les différents moyens de se déplacer dans ton environnement.

- Voiture 
- Train 
- Métro 
- Tramway 
- Bus 
- Vélo 
- Marche à pied 

Classe ces moyens de transport du plus polluant au moins polluant.

Être écocitoyen, c'est pour toi :

.....

.....

Charte du jeune citoyen cycliste



Il s'informe avant de partir
des conditions météo, des itinéraires possibles
et communique son choix.

Il part avec un vélo en bon état,
il emporte un nécessaire de réparation ;
il révisé son vélo avant chaque sortie.



Il randonne en toute sécurité ;
il emporte : eau, cartes, outils, trousse de secours ;
il prévoit un itinéraire de repli ; il reste maître
de sa vitesse ; il porte un casque.

**Il reste courtois et respecte
les autres** donc le Code de la Route.



Il respecte la nature ;
il ne laisse aucune trace de son passage
(déchets, poubelle).

Il connaît ses possibilités ;
il est à l'écoute de ses sensations ;
il ne roule pas au-delà de ses forces.



Il profite de l'environnement ;
il apprend à connaître la nature, la faune, la flore...

Il en fait profiter les autres ;
les bons moments sont faits pour être partagés.



L'histoire du vélo

Selon toi, à quelle époque ces engins ont-ils été mis au point ?

1818 1790 1830 1873 1900 1990 1950

A Vélo de course à pignon fixe



B La Draisienne



C Vélo de course à roue lenticulaire



E Vélo de course à dérailleur



D Le Célérier



G Le grand bi



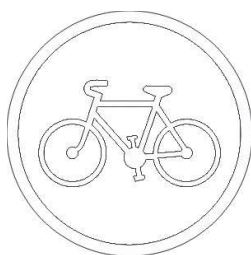
F La machine de Mac Millan



Réponses : A. 1900 - B. 1818 - C. 1990
D. 1790 - E. 1950 - F. 1830 - G. 1873

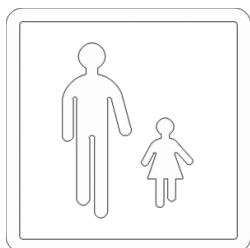
Les panneaux de signalisation routière

Ces panneaux sont blancs sur fond bleu. Colorie-les.
Relie les panneaux à la bonne définition.



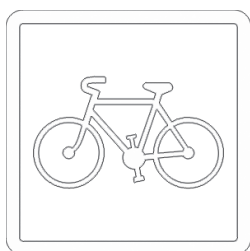
A

1 Aire piétonne. Ce signal délimite le début d'une zone affectée à la circulation des piétons et des cyclistes roulant à l'allure du pas, à l'intérieur du périmètre de laquelle la circulation et le stationnement des véhicules automobiles sont réglementés.



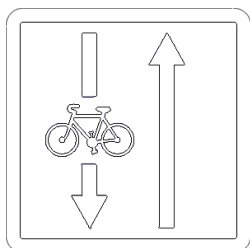
B

2 Piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles à deux ou trois roues. Ce signal indique que l'accès à une piste ou à une bande cyclable est conseillé et réservé aux cycles à deux ou trois roues et indique aux piétons et aux conducteurs des autres véhicules qu'ils n'ont pas le droit d'emprunter cet aménagement ni de s'y arrêter.



C

3 Conditions particulières de circulation par voie sur la route suivie. Les panneaux y indiquent les conditions particulières de circulation telles que nombre de voies, sens de circulation par voie, ou indications concernant une ou plusieurs voies de la chaussée.



D

4 Piste ou bande obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque.

Message de la Sécurité Routière.

RÉPONSES

A,4 - B,1 - C,2 - D,3

Je dois connaître la signalisation

Colorie les panneaux et mets une croix dans la case correspondant à la réponse exacte.



- Virage à droite.
- Virage à gauche puis à droite.
- Virage à droite puis à gauche.
- Virage à gauche.



- Passage pour piétons.
- Endroit fréquenté par les enfants.
- Danger particulier.
- Interdit aux piétons.



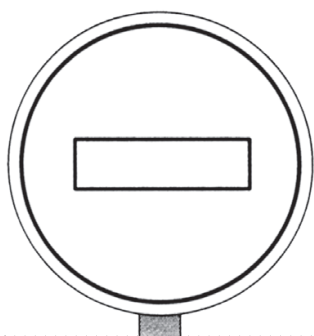
À quelle catégorie appartient ce panneau ?

- Simple indication.
- Obligation.
- Interdiction.
- Danger.



- Accès interdit aux cyclistes et aux cyclomotoristes.
- Piste ou bande cyclable obligatoire.
- Débouché de cyclistes.

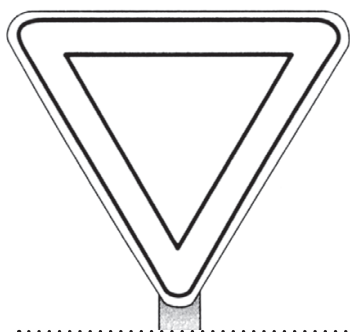
ation routière et savoir réagir



- Sens interdit à tous véhicules.
- Stationnement interdit.
- Arrêt et stationnement interdits.
- Circulation interdite dans les deux sens.



- Débouché de cyclistes ou cyclomotoristes.
- Accès interdit aux cyclistes et cyclomotoristes.
- Piste obligatoire pour cyclistes et cyclomotoristes.



- Céder le passage à l'intersection.
- MARquer l'arrêt à la limite de la chaussée abordée.
- Indication d'une route prioritaire.

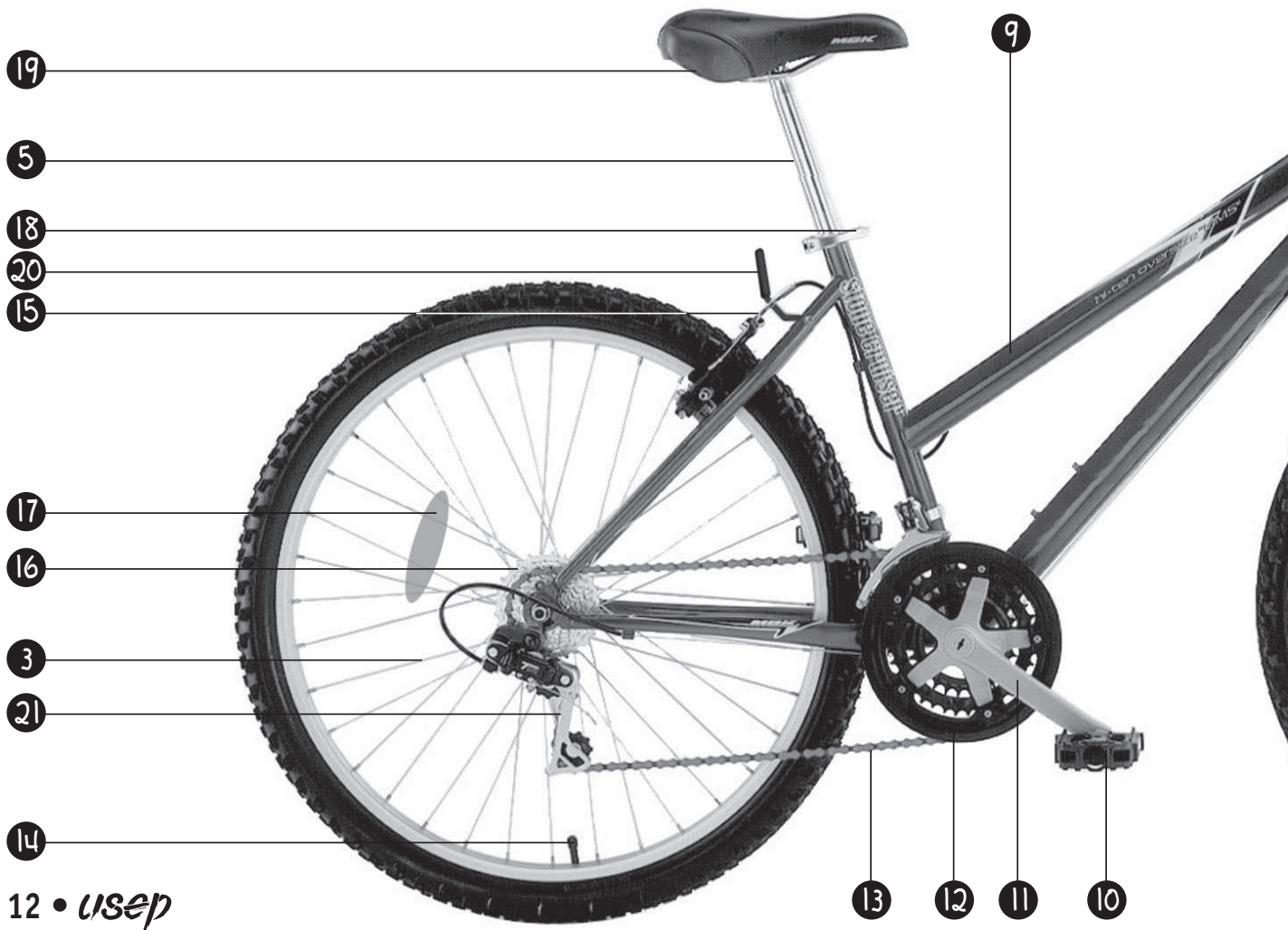


- Je laisse passer les véhicules qui viennent de ma droite.
- Je laisse passer les véhicules qui viennent de ma droite et de ma gauche.
- Je passe.

Ma bicyclette

à côté de chaque numéro, écris le nom des différentes pièces et accessoires de la bicyclette. Souligne en rouge celles et ceux qui sont obligatoires au regard du code de la route.

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 7. |
| 2. | 8. |
| 3. | 9. |
| 4. | 10. |
| 5. | 11. |
| 6. | |



- rayon
- cadre
- éclairage avant/arrière
- jante avant
- pneu
- frein avant
- valve de chambre à air
- cintre

- dispositifs réfléchissants
- manivelle
- plateaux
- câble de frein arrière
- dérailleur
- câble de frein avant
- pignons

- blocage de selle
- pédale
- catadioptre
- chaîne
- selle
- sonnette

12.

17.

13.

18.

14.

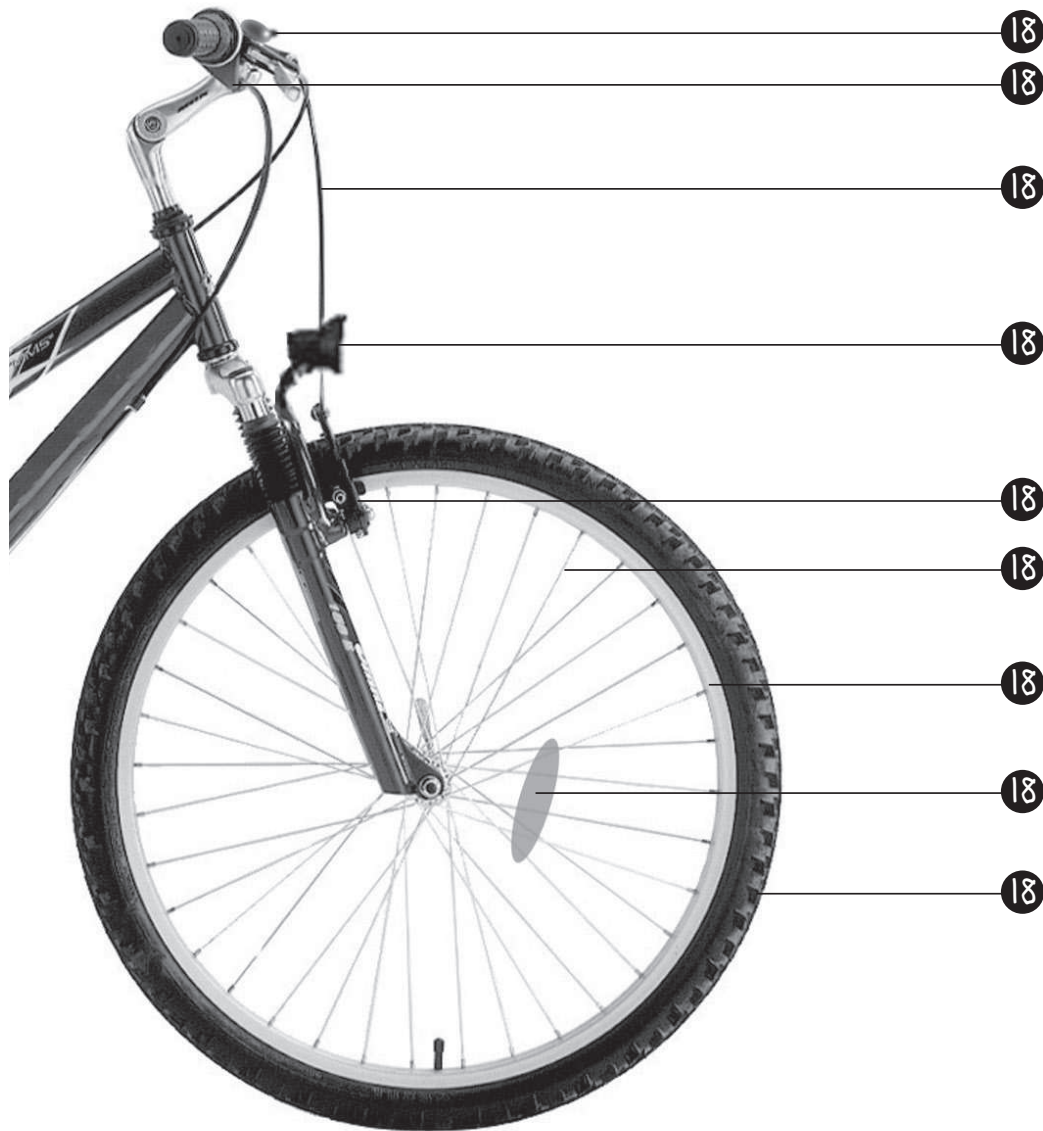
19.

15.

20.

16.

21.



Piéton, cycliste, conducteur partager la route en toute sécurité, c'est se

Les règles ci-dessous ont été mélangées.

12 règles

1. Je respecte le code de la route (panneaux, feux, priorités).
2. À la sortie d'un bus, je veille à ce qu'il ne cache pas un véhicule qui pourrait me renverser si je dois traverser la rue.
3. Je signale mes changements de direction.
4. L'éclairage est obligatoire la nuit et le jour en cas de mauvaise visibilité.
5. Je dois emprunter le passage piéton pour traverser la rue, s'il est à moins de 50 mètres.
6. Je circule exclusivement sur le côté droit de la chaussée.
7. Je circule sur les trottoirs, et les accotements s'ils sont praticables.
8. Je ne circule pas sur les trottoirs si j'ai plus de huit ans.
9. Je porte de préférence un gilet rétro-réfléchissant pour ma sécurité.
10. Je traverse la rue au plus court s'il n'existe pas de passage piéton à proximité.
11. Je dois circuler sur les bandes ou pistes cyclables quand elles existent.
12. Je dois rester particulièrement vigilant aux abords des arrêts de bus : des piétons peuvent en surgir.

Réponses extraites du dépliant de la sécurité routière 2007 « Le partage de la rue en toute sécurité » : PIÉTON 1-2-5-7-9-10 – CYCLISTE 1-3-4-6-8-9-11-12 – CYCLOMOTEUR 1-3-4-12.

Chacun de nous dans la rue a des droits et des devoirs, est concerné par le code de la route et doit tenir

. teur de véhicule à moteur :
 e mettre à chaque instant à la place des autres.

Reporte dans les cases situées en dessous du piéton, du cycliste
 ou du conducteur de véhicule à moteur, les numéros des règles qui concernent
 chaque usager.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

nir compte de tous les autres usagers surtout les plus vulnérables.



La carte IGN

Tu pars à l'aventure avec une carte.

Pour ne pas te perdre, il faut savoir la lire et l'orienter.

Voici quelques jeux qui t'aideront. Cherche sur la carte et complète les tableaux :

Dessine la bonne légende :

Forêt

Cours d'eau

Champs

Route

Ville et village

Chemin

Dessine le symbole correspondant :

une source

un point de vue

un fort

un château d'eau

un talus

un château

des marais

une église, une chapelle

un monument

Mon alimentation

POUR TA SANTÉ, MANGE ÉQUILIBRÉ.

1. Que faut-il prendre tous les matins ?

- a. Un petit-déjeuner pour bien commencer la journée.
- b. Des bonbons pour mettre dans son cartable.
- c. Juste une boisson avant de partir à l'école.

2. Quel est le repas équilibré ?

- a. Hamburger + frites + coca.
- b. Radis au beurre + pâtes et steak haché + fromage blanc + compote
- c. Haricots verts + fromage + poire

3. Lequel de ces goûters est équilibré ?

- a. 1 verre de lait + du pain avec des carrés de chocolat + 1 pomme
- b. 1 soda
- c. 1 paquet de biscuits

4. Manger équilibré, c'est :

- a. manger de tout
- b. manger 4 repas par jour
- c. grignoter
- d. s'interdire complètement les aliments sucrés

5. Voici une journée de repas équilibrés. Entoure en bleu les produits laitiers, en vert les fruits et les légumes, en marron les féculents, en rouge les viande/poisson/œuf, en jaune les graisses, en rose les produits sucrés.

Attention : certains aliments peuvent être entourés plusieurs fois.

Petit déjeuner : tartines de confitures, bol de lait chocolaté, verre de jus d'oranges.

Déjeuner : salade verte, rôti de porc et lentilles, part de roquefort, fraises, un bonbon, eau.

Goûter : pain d'épices, fromage blanc, compote de fruits, eau.

Dîner : gratin de courgettes, jambon, yaourt, tarte aux pommes, eau.

RÉPONSES

1. a - 2. b - 3. a - 4. a et b - 5. (tartine = féculent, confiture = sucre et fruits, lait chocolaté = produit laitier et féculent) (salade verte et fraises = légumes et fruits, rôti de porc = viande, lentilles = féculent, roquefort = produit laitier, bonbon = produit sucré) (pain d'épices = féculent et produit sucré, fromage blanc = produit laitier, compote de fruits = fruits et sucre) (gratin de courgettes = légumes et produit laitier et graisse, jambon = viande, yaourt = produit laitier, tarte aux pommes = fruits, graisse, sucre et féculent)

Mon hydratation

POUR TA SANTÉ, BOIS DE L'EAU, À VOLONTÉ.

1. Lors d'une sortie à vélo, à quelle fréquence dois-tu boire ?

- a. 1 litre par heure.
- b. 1/2 litre par demi-heure.
- c. un verre tous les quarts d'heure.

2. L'eau est la seule boisson indispensable ? ?

- a. vrai
- b. faux

3. La transpiration lors d'un effort physique

- a. permet de refroidir le corps.
- b. constitue une perte d'eau.
- c. est gênante et ne sert à rien.

4. Il faut boire

- a. avant l'effort.
- b. pendant l'effort.
- c. après l'effort.

5. La réhydratation permet de

- a. se sentir bien.
- b. éliminer les toxines.
- c. mieux récupérer son souffle.
- d. limiter les pertes minérales.

6. Quand il fait froid, il n'est pas nécessaire de boire.

- a. vrai
- b. faux

RÉPONSES

1. c - 2. a - 3. a et b - 4. a, b et c - 5. a, b et d - 6. b

J'évalue ma première

Colorie ce que tu sais, connais, fais.

QUAND JE SUIS PIÉTON...

Je me déplace sur le trottoir :

- Je sais marcher sur le trottoir en étant accompagné(e).

Je traverse une chaussée :

- Je sais traverser une chaussée seul(e).
 Je sais traverser un carrefour.
 Je sais traverser à un rond point.
 Je sais faire traverser une personne.

QUAND JE VIS DANS UN ESPACE COMPLEXE...

Dans un environnement non familier :

- Je sais identifier les dangers.
 Je sais organiser mon trajet.
 Je sais utiliser un plan, une carte.
 Je connais les règles du code de la route.
 Je sais donner l'alerte en cas d'accident.
 Je connais les principes simples de secourisme.

éducation à la route

QUAND JE SUIS PASSAGER...

- Je sais comment je dois être retenu(e).
- Je sais utiliser ma ceinture de sécurité.
- Je connais et je respecte le code du passager du véhicule particulier.
- Je connais et je respecte le code du passager du véhicule à deux roues.
- Je respecte les consignes de l'adulte dans un transport en commun.
- Je connais et je respecte le code du passager de transport en commun.
- J'adopte l'attitude qui convient sur une zone d'attente.

QUAND JE ROULE...

Dans un environnement proche :

- Je roule dans l'espace de circulation correspondant à l'engin que j'utilise.
- Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.
- Je vérifie et j'utilise les équipements de sécurité.
- Je sais rouler en groupe.
- Je vérifie les organes de sécurité de l'engin.

Je connais les règles du code de la route :

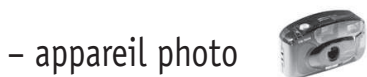
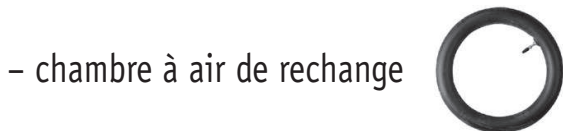
- Je connais les espaces de circulation où je ne dois pas rouler.
- Je connais la signification de la signalisation.
- Je connais l'ordre de passage aux intersections.
- Je signale à temps mes intentions de changement de direction.
- Je respecte ces règles du code de la route.

Extrait du document « Attestation de Première Éducation à la Route, cycle 2 »,
conçu par l'équipe EPS des Deux-Sèvres.

Je remplis mon sac à dos



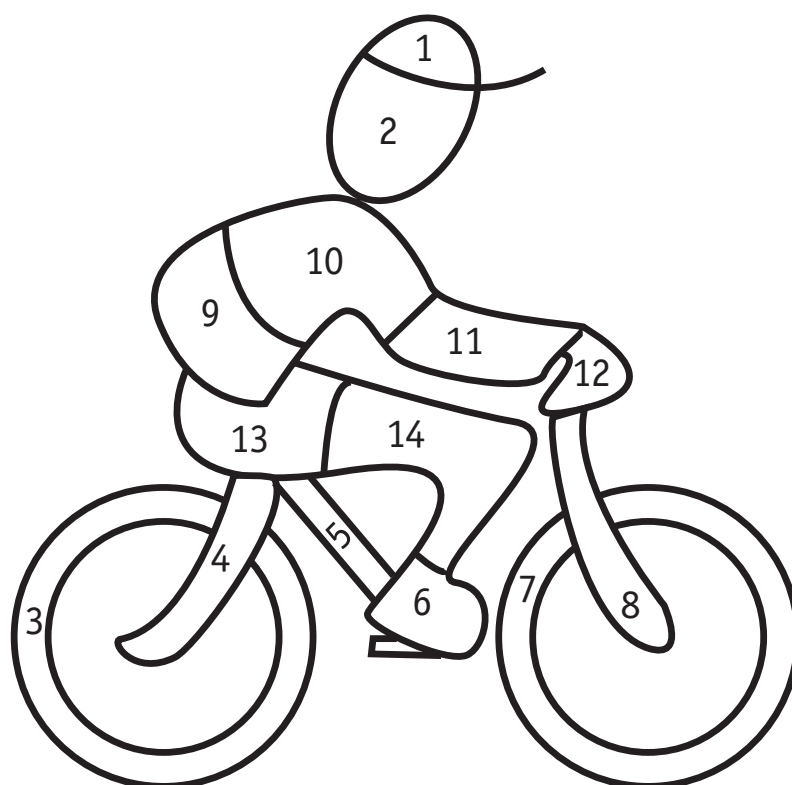
Je choisis ce que j'emporte avec moi :



Mes compétences

Lors d'un parcours test de maniabilité	
1 ^{er} degré	<ol style="list-style-type: none">1. Slalomer2. Contourner un obstacle3. Rouler droit dans un couloir4. Passer sous un obstacle5. Freiner6. Frôler un obstacle7. Changer rapidement de direction8. Rouler dans un couloir en zig zag
2 ^e degré	<ol style="list-style-type: none">9. Rouler en tenant le guidon d'une seule main10. Franchir un obstacle11. Doser précisément mon freinage
3 ^e degré	<ol style="list-style-type: none">12. Ramasser un objet13. Reposer un objet14. Faire du « sur place »

Colorie la zone qui correspond à ce que tu sais faire.

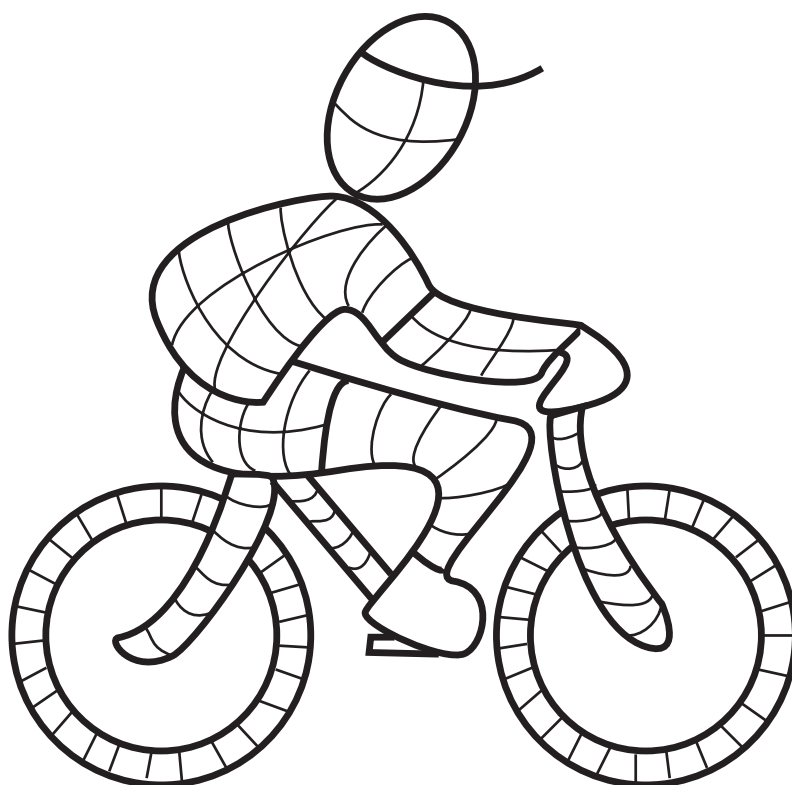


de jeune cycliste

Lors d'une sortie avec ma classe	
1^{er} degré	<ul style="list-style-type: none">• Obéir à des consignes visuelles ou auditives• Me placer sur la route• Exécuter les gestes de changement de direction• Rouler une heure sans m'arrêter
2^e degré	<ul style="list-style-type: none">• Coder et écoder un parcours• Contrôler ma vitesse• Utiliser un rapport adapté au terrain• Respecter les distances de sécurité• Rouler 1h30 sans m'arrêter
3^e degré	<ul style="list-style-type: none">• Anticiper les dangers du parcours• Rouler 2h sans m'arrêter

Lors d'une séquence de technologie sur l'entretien du vélo	
1^{er} degré	<ul style="list-style-type: none">• Gonfler un pneu• Régler ma hauteur de selle• Nettoyer mon vélo• Démonter, centrer et remonter la roue avant• Graisser la chaîne et le dérailleur
2^e degré	<ul style="list-style-type: none">• Réparer une crevaison• Replacer une chaîne dérailée• Vérifier le fonctionnement de l'éclairage

Colorie après chaque sortie (une case égale 5 kms).



Mon alimentation

<p>1^{re} étape</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je connais 10 fruits et légumes différents • Je suis capable de citer les 7 familles d'aliments • Je sais que l'eau est la seule boisson indispensable • Je respecte les 3 repas de la journée ainsi que le goûter
<p>2^e étape</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis capable de citer 5 fruits et légumes de saison • Je connais les bienfaits de chaque catégorie d'aliments • J'adapte mon hydratation en fonction de mon activité physique, de l'effort et de la chaleur • Je suis capable de préparer un petit déjeuner équilibré
<p>Lors de la rencontre, le jour du P'tit Tour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • J'ai pris un petit déjeuner équilibré • Je bois de l'eau régulièrement, sans attendre d'avoir soif • J'ai préparé mon pique-nique avec mes parents, en prenant soin d'y associer des fruits ainsi que des légumes • Je profite du goûter proposé par l'USEP (je n'ai pas besoin d'apporter un goûter supplémentaire)

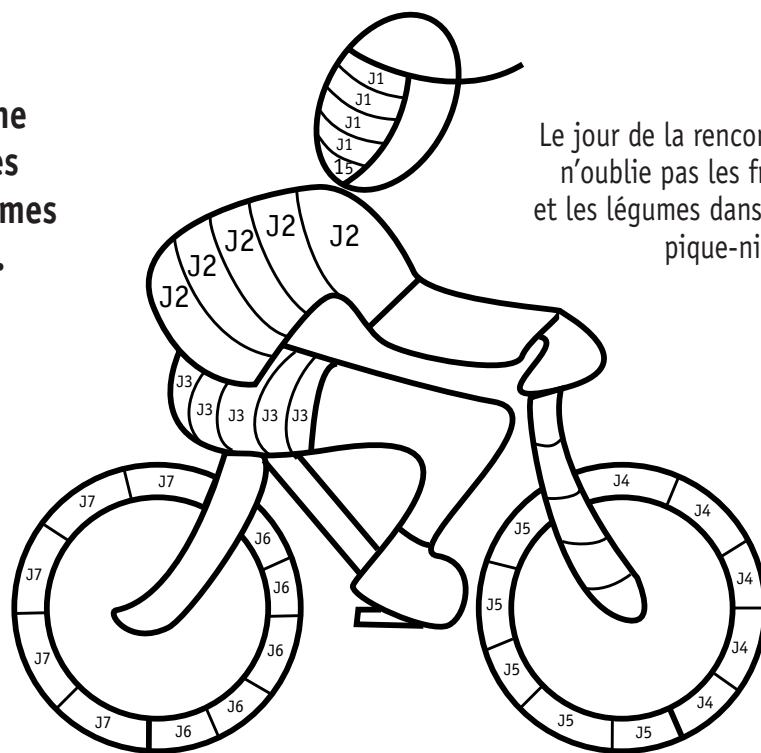
Pour la santé, il est important de manger au moins 5 fruits et/ou légumes par jour.

Durant les 7 jours précédents la rencontre P'tit Tour, colorie une case à chaque fois que tu manges une portion de fruits et/ou légumes en respectant les jours indiqués.

Une portion, c'est quoi ?

L'équivalent de 80 à 100 grammes. Soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines.

C'est par exemple : une tomate de taille moyenne, une grosse carotte, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 petite pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...



Le jour de la rencontre, n'oublie pas les fruits et les légumes dans ton pique-nique.

L'eau est la seule boisson indispensable. Je peux la consommer à volonté.

Avec le soutien de :



Impression Centr'imprim - 36100 Issoudun