



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## CYCLISME

On estime qu'il y a aujourd'hui un milliard de bicyclettes dans le monde et la moitié de la population humaine qui sait pédaler. Encore à notre époque, il s'agit d'un des modes de transport les plus populaires.

Les premières bicyclettes remontent au début des années 1800, mais elles ressemblaient alors plutôt aux modèles qu'on donne aujourd'hui aux bambins : elles n'avaient pas de pédales et il fallait les faire avancer à l'aide de poussées des pieds au sol. Il a fallu attendre les années 1880 pour qu'apparaissent des bicyclettes semblables aux modèles contemporains.

Les courses à vélo ont gagné en popularité dans les années 1880 et 1890. Aujourd'hui, elles attirent encore de nombreuses personnes partout dans le monde. Le cyclisme fait d'ailleurs partie des Jeux olympiques depuis leur première édition moderne en 1896. Les épreuves sur route et sur piste ont d'abord composé les compétitions, mais les épreuves de vélo de montagne ont été ajoutées au programme lors des Jeux de 1996 à Atlanta. On a ensuite introduit la course en BMX en 2008, puis le BMX acrobatique lors des Jeux de Tokyo.

Si les aptitudes techniques nécessaires diffèrent selon la discipline, il faut à tous les cyclistes une grande dose d'endurance et de force dans les jambes. Dans la plupart des épreuves, les athlètes doivent garder une vitesse fulgurante tout en conservant l'énergie nécessaire pour un sprint chaudement disputé dans les quelque cent derniers mètres. L'entraînement pour se préparer en conséquence peut facilement nécessiter plus de 30 heures de pédalage chaque semaine, plusieurs mois dans l'année.

Le Canada a remporté trois médailles olympiques sur route, dix sur piste et trois en vélo de montagne.

Lori-Ann Muenzer et Kelsey Mitchell ont remporté les seules médailles d'or canadiennes en cyclisme, au sprint. Lors de cette épreuve sur piste, deux cyclistes s'affrontent. La première partie de la course est souvent très lente : les athlètes tentent de se placer en position avantageuse pour le sprint, où ils pédalent à un rythme effréné jusqu'au fil d'arrivée.

Pour en savoir plus sur le cyclisme, rendez-vous au <https://www.cyclismecanada.ca/>.



PROGRAMME SCOLAIRE

CYCLING  
CYCLISME  
CANADA



# LE SAVIEZ-VOUS ?

## FAITS SAILLANTS



Steve Bauer

- Le Tour de France est la compétition cycliste la plus populaire au monde. Cette course par étapes, d'une durée de trois semaines, s'étend sur environ 3 500 km. En 1988, le Canadien Steve Bauer a obtenu une impressionnante 4<sup>e</sup> place à cette course célèbre.
- Todd Reichert détient le record de vitesse à vélo avec 144,17 km/h d'enregistré sans prise d'aspiration de véhicules motorisés ou non motorisés. Chez les femmes, c'est la cycliste française Ilona Peltier qui détient ce record, avec une vitesse de 126,52 km/h. Le record de la plus grande vitesse derrière véhicule motorisé, quant à lui, est détenu par l'Américaine Denise Mueller-Korenek, qui a atteint 296 km/h. Elle est la cycliste la plus rapide de tous les temps.
- L'air oppose de la résistance lorsqu'on le traverse : plus un cycliste est rapide, plus la résistance avec laquelle il doit composer augmente. Lors d'une course, les cyclistes se positionnent souvent les uns derrière les autres pour profiter de l'aspiration des personnes à l'avant – l'aspiration réduit la résistance de l'air, ce qui permet aux cyclistes de garder de l'énergie pour le sprint final.

# ATHLÈTE EN VEDETTE



## KELSEY MITCHELL

OLYMPIENNE, TOKYO 2020

Kelsey Mitchell est la preuve vivante que ce n'est pas parce que l'on pratique plusieurs sports avant l'âge adulte qu'on ne peut pas ensuite exceller sur la scène internationale. Enfant, elle a pratiqué la gymnastique, le basketball, le soccer et la ringuette. Après l'université, elle est allée au Camp des recrues RBC pour voir si elle avait le potentiel de devenir une athlète internationale. On lui a suggéré d'essayer le cyclisme sur piste... elle qui n'avait même pas de bicyclette! À peine quatre ans plus tard, elle avait remporté l'or au sprint lors des Jeux panaméricains et l'or aux Jeux olympiques de Tokyo. L'histoire de Kelsey montre bien qu'on peut pratiquer plusieurs sports dans notre jeunesse avant de se spécialiser.

Pour en savoir plus sur Kelsey :

<https://olympique.ca/team-canada/kelsey-mitchell/>

Pour en savoir plus sur le Camp des recrues RBC :

<https://www.rbctrainingground.ca/fr/>

# ACTIVITÉS

## CYCLISME


Voici quelques activités physiques quotidiennes de cyclisme qui peuvent être pratiquées au gymnase. Amusez-vous!


## POURSUITE PAR ÉQUIPES EN ÉVENTAIL

Dans l'épreuve de la poursuite par équipes, deux équipes de quatre cyclistes commencent de chaque côté de la piste. Pendant la course, elles tentent de franchir 4 km le plus rapidement possible ou de rattraper l'autre équipe. Pour réduire la résistance de l'air, elles se positionnent en éventail, et le coureur en tête change régulièrement pour répartir cet effort difficile entre les athlètes. Le chrono de l'équipe est calculé en fonction de la position de la roue avant du troisième coureur. Voyez un exemple en action ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=OTMzqoFdKc>.

 **Participants** : Groupes de 4

 **Espace** : Gymnase ou terrain de jeu

 **Équipement** : Quatre cônes qui délimitent un carré pour chaque groupe de deux équipes

### MISE EN PLACE :

- Placez un cône à chaque coin d'un carré imaginaire, aux côtés de 3 à 5 mètres, dans un gymnase ou un terrain dégagé à l'extérieur.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

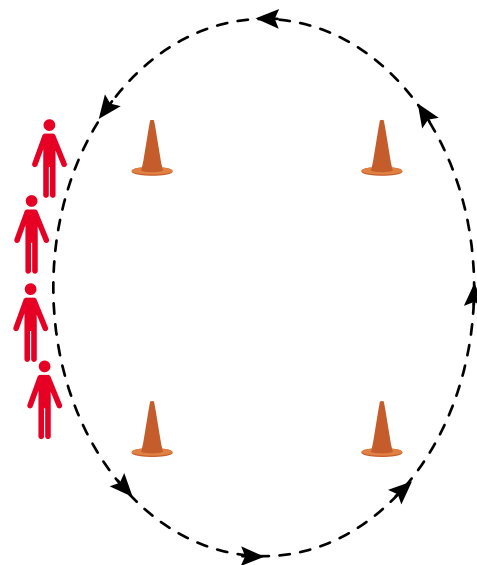
- En équipes de quatre, les élèves font quatre fois le tour du carré délimité par les cônes à la marche, aussi rapidement que possible, les mains sur les épaules de la personne qui les précède.
- Au début de chaque tour, l'élève à l'avant change de place pour regagner l'arrière de la file le plus rapidement possible.

### PROLONGEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Respectez les mêmes consignes, mais à la course au lieu de la marche.
- Placez deux équipes par carré, face à face sur deux côtés opposés. La course se termine après huit tours ou lorsqu'une équipe a réussi à rattraper ses adversaires.
- Faites un tournoi à la ronde en poursuite par équipes.

### CONSEILS :


- Proposez aux élèves de suivre une forme d'ovale imaginaire en se déplaçant autour du carré.
- Proposez aux élèves de faire le changement de position du début à la fin de la file le plus rapidement possible, à la fin de chaque tour.




# COURSE DE VITESSE

La course de vitesse, ou sprint, est l'une des épreuves les plus trépidantes du cyclisme. C'est un affrontement au sprint entre deux cyclistes. Généralement, les deux premiers tours sont tactiques et se déroulent lentement, les cyclistes tentant de bien se positionner pour le sprint final. Parfois, l'un des deux tient son rang, forçant l'autre à se déplacer plus haut dans la courbe et à commencer le sprint en premier. Cette épreuve exige réactivité, équilibre et vitesse explosive. Vous pouvez en regarder un exemple ici : <https://www.youtube.com/watch?v=tD5pqFxmNQ>.

 **Participants** : Par paires

 **Espace** : Gymnase ou terrain de jeu

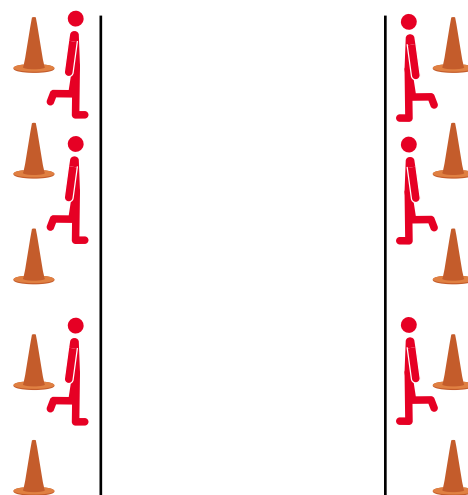
 **Équipement** : Cônes

## MISE EN PLACE :

- Alignez des cônes de bord en bord de la largeur du gymnase. Refaites la même chose en parallèle à 10 mètres de distance, de façon à créer deux lignes.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Regroupez les élèves en paires. Chaque paire est divisée entre les deux lignes (un élève par ligne, face à face).
- Les élèves de chaque paire s'affrontent à la course pour voir qui atteindra la ligne opposée le plus vite.
- La paire commence en se tenant sur un pied. La première personne à mettre le pied au sol donne le coup de départ à la course. Les deux élèves se croisent ensuite en courant, tentant chacun d'atteindre la ligne opposée en premier.




## PROLONGEMENT DE L'ACTIVITÉ :


- Faites un tournoi à la ronde avec toute la classe.
- Au lieu d'avancer au sprint, les élèves font la course en sautillant sur un pied, en sautant à pieds joints ou en courant à reculons.

# MAÎTRISER SON ÉQUILIBRE

Pour être un bon cycliste, on doit avoir un équilibre hors pair. Cette compétence est nécessaire dans toutes les disciplines du sport, mais l'est d'autant plus en BMX ou en vélo de montagne. Il est fort possible que la plupart des élèves de la classe aient ce type de vélo et qu'ils aient l'habitude de s'amuser à sauter sur le trottoir, à parcourir les modules d'un parc pour vélo ou à traverser des terrains non asphaltés. Les activités qui suivent les aideront à améliorer leur équilibre.

 **Participants** : Activité individuelle

 **Espace** : Gymnase ou terrain de jeu

 **Équipement** : Poutre d'équilibre, planche, ballon d'exercice ou autre équipement instable qui demandera aux élèves de travailler leur équilibre.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Sur une poutre (ou autre appareil), les élèves s'exercent à garder l'équilibre. Pour commencer, il peut s'agir d'une activité facile, comme marcher le long d'une poutre ou d'une planche posée au sol. Augmentez graduellement le niveau de difficulté en complexifiant la tâche à réaliser.
- Variez le rythme et les choses à faire en gardant l'équilibre, par exemple se toucher les orteils, se tenir sur une jambe ou ramasser un objet.

## PROLONGEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Réalisez une petite course à obstacles axée sur l'équilibre.

## SÉCURITÉ :

- Les élèves devraient avoir des partenaires qui leur serviront de pareurs; installez des matelas partout où c'est possible.

# ACTIVITÉS EN CLASSE

## À QUELLE VITESSE LES CYCLISTES VONT-ELLES ?

Si des cyclistes dans une équipe féminine de poursuite par équipes parcourent 4 km en 4 minutes et 20 secondes, à quelle vitesse vont-elles en km/h? Si une cycliste parcourt 1 km en 60 secondes, quelle est sa vitesse moyenne en km/h?

## À QUELLE VITESSE PÉDALENT LES CYCLISTES ?

Les jambes des cyclistes sur piste bougent très vite pour pédaler! C'est ce qu'on appelle la cadence de pédalage – elle s'exprime en tours par minute (tr/min). C'est le nombre de tours des pédales que le cycliste peut accomplir en une minute. Au sprint, les cyclistes atteignent souvent une cadence de plus de 160 tr/min.

Et vous, à quelle vitesse pourriez-vous pédaler? Imitiez un mouvement de pédalage en courant sur place, les genoux hauts, pendant six secondes. Comptez le nombre de contacts au sol de votre pied droit. Multipliez le chiffre obtenu par 10 pour calculer le nombre de tours par minute que vous pourriez atteindre à vélo. Faites quelques essais, et calculez la moyenne.

**Nombre d'écoles offrent des programmes de cyclisme. Visitez ce lien** pour en apprendre plus sur l'initiative communautaire Embarquez, de Cyclisme Canada.