

Comité Départemental :		<input type="checkbox"/> 2010 <input type="checkbox"/> 2011
N° :		
Nom :		
Prénom :		
<input type="radio"/> Fille <input type="radio"/> Garçon		
Né(e) le :		
Association :		

L'USEP c'est quoi ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dans mon association, il y a :

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

Dans mon département, il y a :

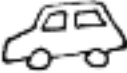
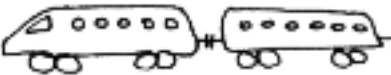





\_\_\_\_\_ enfants      \_\_\_\_\_ adultes      \_\_\_\_\_ associations

En France, il y a :

810 000 enfants      49 000 adultes      10 100 associations

# 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 eu moins polluant.

Être écocitoyen, c'est pour toi :

---

---

## Charte du jeune citoyen cycliste



**Ils'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, poubelles).

**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



**D** Le Célérier



**E** Vélo de course  
à dérailleur



**F** La machine  
de Mac Millan



**G** Le grand bi



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.



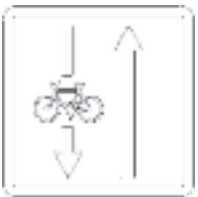
B

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.

# 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 + soda
- 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 produit sucré, jus d'orange = fruit) (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.**

**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.**

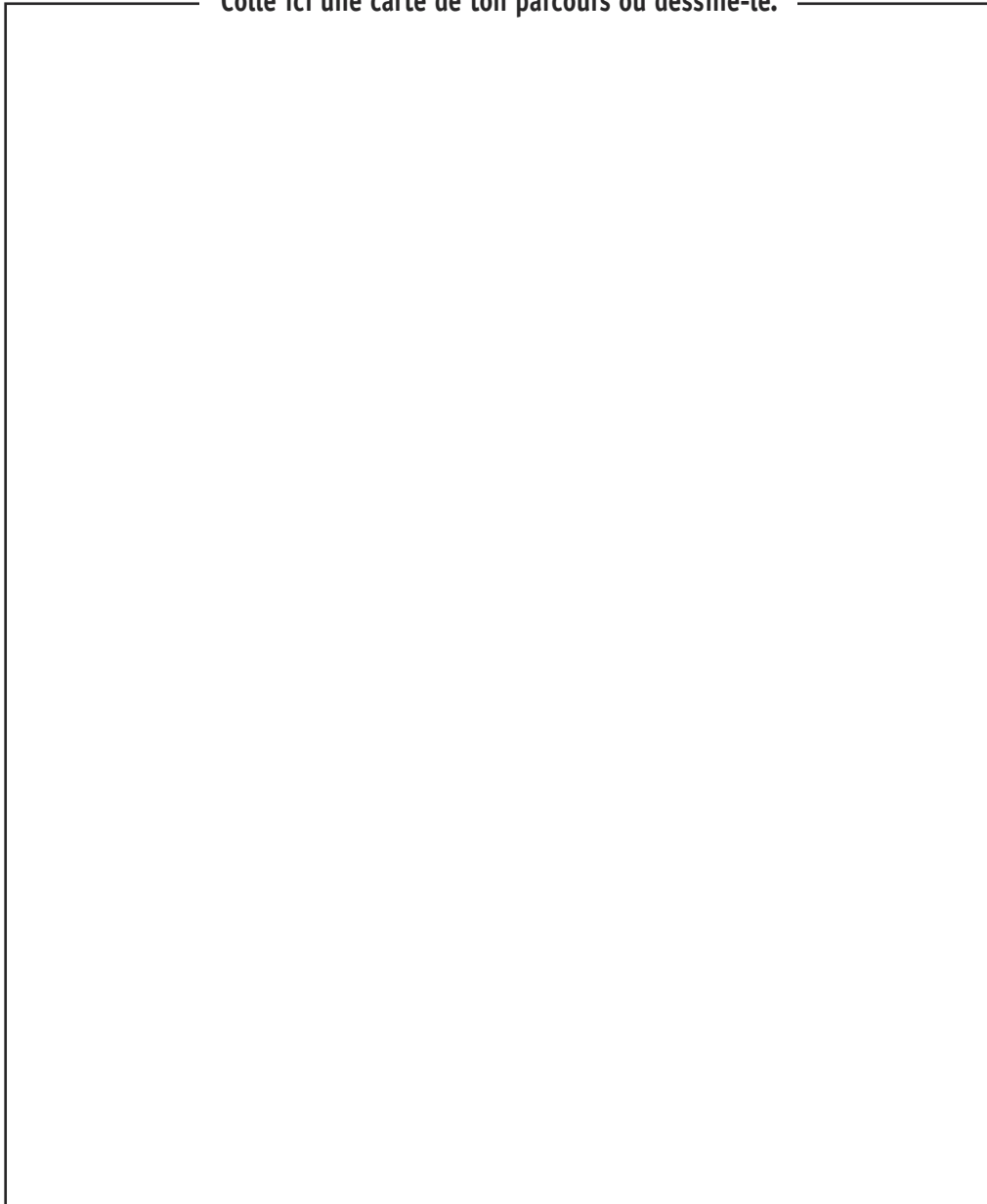
- a. vrai
- b. faux

RÉPONSES

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

# Mon parcours

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





## Pour voir et être vu, je m'équipe

Ajoute et colorie les 7 éléments  
qui permettront d'être mieux vu  
et de mieux voir.



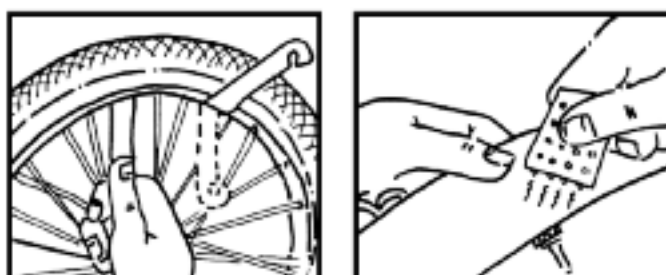
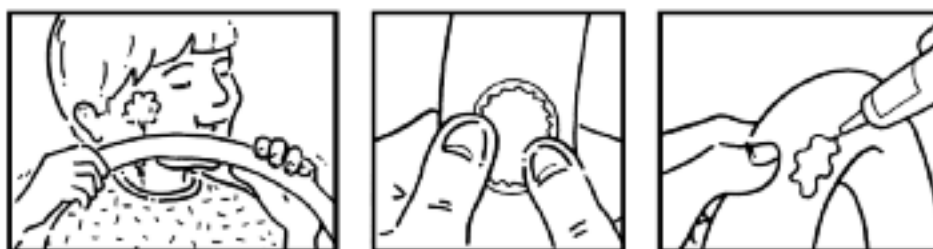
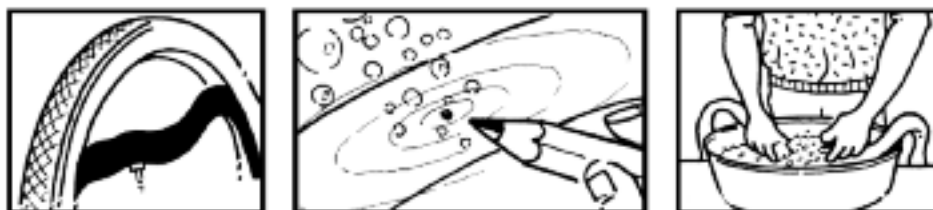
### RÉPONSES

*un écarteur de danger,  
des catadioptrés,  
un brassard rétro réfléchissant,  
une chasuble rétro réfléchissante,  
un feu arrière rouge, des habits clairs,  
Un feu avant jaune ou blanc.*

Message de la Sécurité Routière

# Réparer une chambre à air

Observe les dessins ci-dessous, rétablis l'ordre des opérations en numérotant les cases de 1 à 8 et explique comment il faut procéder pour réparer une chambre à air à la suite d'une crevaison.



Trousse de réparation  
contenant :



une râpe



les rustines



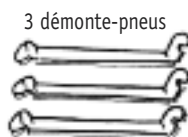
1 tube de  
dissolution



une pompe



un raccord flexible



3 démonte-pneus