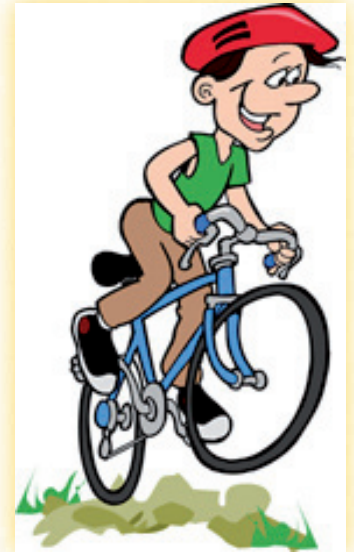


Faire du vélo C'est la forme

Pour chaque questions nous donnons 3 réponses. Commente avec tes camarades et dis pourquoi les déclarations sont fausses ou vraies. Une fois que vous aurez répondu correctement à toutes les réponses, vous reportez la lettre correspondante et vous trouverez comment on appelle le vélo en Amérique du Nord !



1. Pour faire du vélo, faut-il un équipement spécial ?	C'est égal comment je roule. J'adore rouler pieds nus !	A
	Il faudrait toujours porter un casque.	C
	Le plus important ce sont les lunettes de soleil pour le look.	R
2. Est-il important de respecter les règles de circulation ?	Je demande de l'aide à un adulte .	H
	Du moment que je ne crée pas d'accident c'est égal.	E
	C'est plus amusant si je me retrouve dans les règles .	B
3. Est-ce que mon corps s'entraîne en faisant du vélo ?	Je fais surtout travailler les jambes en pédalant.	E
	Les muscles du dos deviennent plus faibles.	B
	Les courbatures ne sont pas bonnes pour la santé.	S
4. Quel est le meilleur entraînement ?	Je n'ai le droit d'en faire que 1 fois par semaine.	L
	L'entraînement idéal est de 2-3 fois par semaine.	C
	Le mieux c'est de rouler 4 heures par jour.	M
5. Pour devenir meilleur, dois-je utiliser que les pentes raides ?	C'est égal où je roule, j'alterne avec des montées et du plat.	L
	Comme les professionnels, je ne prends que des montées.	J
	C'est dans la descente que j'ai le meilleur entraînement.	O
6. Mon endurance devient-il meilleur avec le temps ?	A l'entraînement, il n'y a que les muscles qui se forment.	I
	Je peux pédaler plus vite mais je m'essoufle facilement.	P
	Avec le temps je fais des distances de plus en plus longues.	Y
7. Faire du vélo renforce-t-il mon coeur ?	Un entraînement ciblé renforce le coeur et la circulation.	I
	En raison du trop grand effort demandé, mon coeur s'affaiblit.	W
	Mon coeur double de volume.	C

Solution :

B	I	C	Y	C	L	E
2.	7.	1.	6.	4.	5.	3.