

# TOUR DE FRANCE

Pass  
Education

Fichier  
d'activités



**CM1 /  
CM2 /  
6ÈME**

cycle 3  
CM1-CM2-6ème

# TOUR DE FRANCE

À la découverte d'une  
épreuve mythique !

- 🚲 Français
- 🚲 Mathématiques
- 🚲 Géographie
- 🚲 E.M.C
- 🚲 Sciences
- 🚲 Arts visuels
- 🚲 Histoire
- 🚲 Jeux

Découvre le Tour de France avec ce livret qui t'emmène à travers les étapes.

Prends ton crayon, ouvre les yeux et pédale avec ton esprit !

## LE TOUR DE FRANCE, UNE AVENTURE SPORTIVE ET HUMAINE



Le **Tour de France** est la **plus célèbre course cycliste du monde**. Elle a été créée en **1903** par un journaliste français, Henri Desgrange, pour faire connaître un journal sportif. À cette époque, le vélo était déjà un sport très populaire en France.

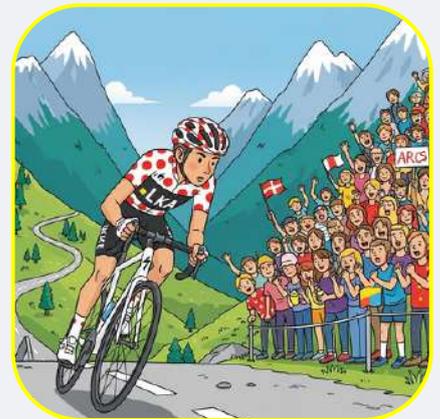
La première édition comptait **60 coureurs**, et ne comportait que **6 étapes**, mais elles étaient **très longues** : plus de 400 kilomètres par jour, parfois même la nuit ! Le tout premier vainqueur s'appelait **Maurice Garin**. Il a roulé seul, sous la pluie et la poussière, sur des routes non goudronnées.

Aujourd'hui, le Tour rassemble chaque année environ **180 coureurs**, répartis en équipes venant de nombreux pays. La course dure environ **trois semaines**, avec **une étape par jour** et **deux jours de repos**. Le **parcours change chaque année**, mais comprend toujours des étapes de **plaine**, de **montagne**, et parfois des **contre-la-montre**, où chacun part seul.

Le **maillot jaune** est porté par le **leader du classement général** : c'est le coureur qui a réalisé le **meilleur temps total depuis le départ**.

Mais il existe aussi d'autres maillots :

- Le **maillot vert** récompense le meilleur sprinteur;
- Le **maillot à pois rouges** distingue le **meilleur grimpeur**;
- Le **maillot blanc** est pour le **meilleur jeune coureur**.



Le Tour de France, ce n'est pas qu'une compétition : c'est aussi une **fête populaire**. Des milliers de spectateurs se rassemblent au bord des routes pour applaudir les coureurs, et la course est **suivie dans plus de 190 pays**.



Le Tour fait découvrir des **paysages variés** : les **montagnes**, les **villes historiques**, les **plaines agricoles**, les **villages**... Il traverse les **Alpes**, les **Pyrénées**, parfois les **cols mythiques** comme le **Mont Ventoux** ou l'**Alpe d'Huez**.

Enfin, le Tour de France, c'est aussi une **école de valeurs** : effort, solidarité, courage, stratégie, respect des règles et fair-play. Même s'il n'y a qu'un seul vainqueur, c'est un travail **d'équipe** et une **grande aventure humaine**.

### 1 Coche la bonne réponse.



Qui a créé le Tour de France ?

- Un roi français.
- Un journaliste.
- Un coureur célèbre.
- Un vendeur de vélo.



À quoi sert le maillot jaune ?

- À reconnaître le coureur le plus rapide du jour.
- À signaler le dernier du classement.
- À récompenser le meilleur grimpeur.
- À distinguer le leader du classement général.

### 2 Écris la réponse en faisant une phrase.



Combien de temps environ dure le Tour de France ?



Pourquoi peut-on dire que le Tour est un évènement populaire ?



### 3 Complète chaque phrase avec les mots manquants.

Le cycliste qui a le meilleur temps porte le .

Le maillot blanc est porté par le meilleur .

Le Tour traverse souvent des montagnes appelées  et .

Le vainqueur du premier Tour s'appelait .

Chaque équipe travaille ensemble : c'est un travail d' .

### 4 À qui ou à quoi cela correspond-il ? Écris ce dont il s'agit.

Il est porté par le meilleur grimpeur.

C'est un moment où le coureur est seul sur la route et tente de faire le meilleur temps.

Ce mot désigne les routes très difficiles à monter, que l'on trouve dans les Alpes ou les Pyrénées.

Nom donné à l'ensemble des coureurs quand ils sont groupés.

Le savais-tu ?

Le plus jeune vainqueur du Tour de France s'appelait Henri Cornet. Il a gagné en 1904 à... 19 ans seulement !





## TOUT SAVOIR SUR LE TOUR DE FRANCE 2025

### C'est quelle édition ?

Le Tour de France 2025 est la **112<sup>e</sup> édition** de la Grande Boucle.

### Les dates du Tour.

Départ : samedi 5 juillet 2025  
Arrivée : dimanche 27 juillet 2025

### Quelques chiffres clés.

- 🌀 21 étapes au total.
- 🌀 3 320 km environ à parcourir.
- 🌀 Le parcours traverse **11 régions** et **34 départements** français !
- 🌀 Le 5 juillet c'est **176 coureurs** répartis en **22 équipes** qui prendront le départ de la course.

💡 **Dénivelé positif** : c'est la somme de toutes les montées effectuées pendant un trajet.



### LES FAVORIS 2025.



Tadej Pogačar



Remco Evenepoel



Jonas Vingegaard



David Gaudu



Romain Bardet



Jasper Philipsen

### Où suivre le Tour ?



À la **télévision** sur France télévision.  
Sur **internet** via le site officiel.



Sur les **réseaux sociaux**.

Et bien sûr ... au bord des routes pour encourager nos sportifs !

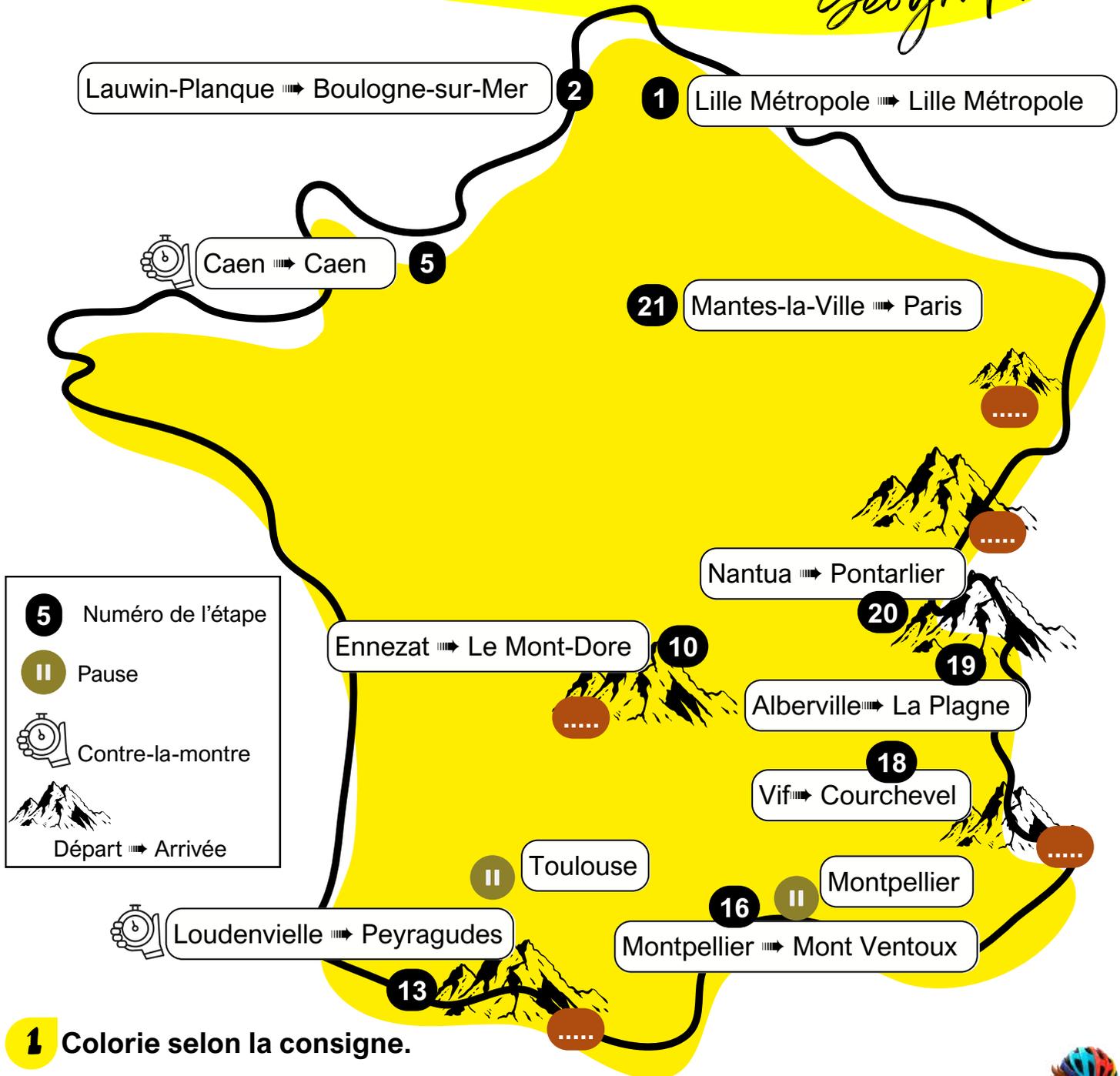


### 1 Associe le chiffre à sa signification.

- 176 🌀 La distance totale.
- 112 🌀 Le nombre de coureurs.
- 3320 🌀 Le numéro de l'édition.

### 2 🌐 Quels sont les 8 sites inédits ?

### 3 🌐 Quel sera le point culminant de ce Tour ?



### 1 Colorie selon la consigne.

- En marron les étapes de montagne.
- En vert les villes de pause.

### 2 Remets à leur place les 5 massifs montagneux français :

- 1 Alpes    2 Jura    3 Vosges    4 Pyrénées    5 Massif Central

### 3 Quelles sont les deux étapes de course contre-la-montre ?

### 4 De quelle région partira le Tour de France cette année ?

- Normandie.     Île-de-France.  
 Occitanie.     Hauts-de-France.

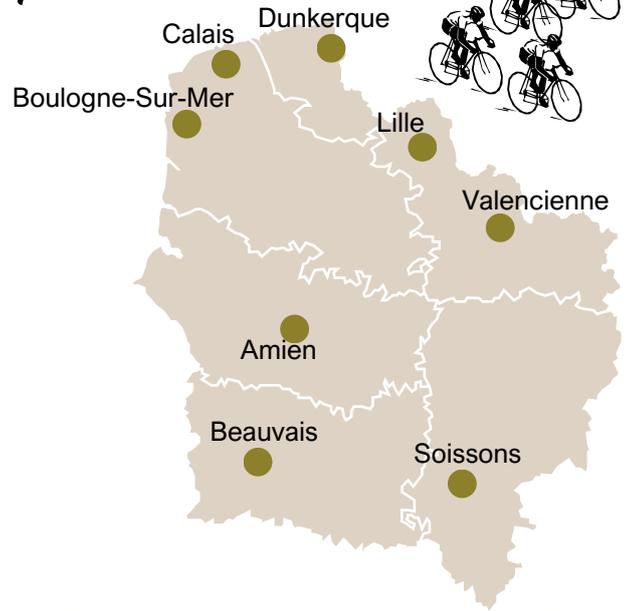




## Étape 1 : Lille métropole

**1** Repère Lille sur la carte et entoure la ville en rouge.

**2** Est-ce une étape de montagne, de plaine ou vallonnée ?



**3** Selon toi quelle sera la difficulté principale de l'étape :

- Les fortes pentes.
- Le vent.
- L'altitude.



**Étape 1 : Lille Métropole** → Lille Métropole  
 Date : 5 juillet 2025  
 Distance : 185 km

**4** Complète le tableau de proportionnalité ci-dessous pour connaître le temps mis à chaque distance :

Distance (km)	37	74	111	148	185
Temps (h)	1				

Zone de calcul

**5** Une équipe prévoit 3 ravitaillements pour son coureur, tous les 46,25 km.

Combien de kilomètres auront été parcourus après les 3 ravitaillements ?

Zone de calcul

Réponse : .....

Combien de kilomètres restera-t-il avant la fin de l'étape 1 ?

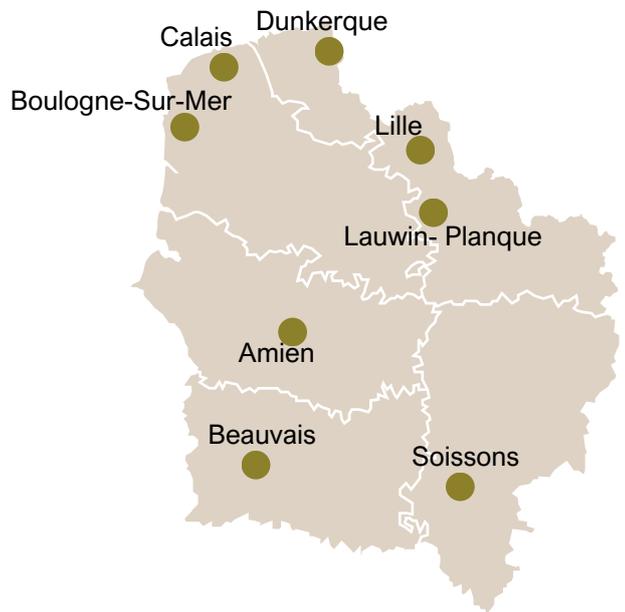
Zone de calcul

Réponse : .....

**Le savais-tu ?**

La bordure c'est quand le peloton s'étire sous l'effet du vent, formant des petits groupes moins protégés. Les coureurs risquent ainsi de perdre de précieuses minutes.

- 1 **Surligne les deux villes de l'étape.**
- 2 **Trace le parcours approximatif de l'étape en reliant les deux villes.**
- 3 **À l'aide d'une carte de France, retrouve à côté de quelle mer se situe la ville d'arrivée.**



## LES VALEURS DU TOUR DE FRANCE.

Le Tour de France n'est pas seulement une course de vélo : c'est aussi un exemple de **respect**, de **courage** et de **travail d'équipe**. Chaque coureur suit les **règles communes**, s'encourage avec ses coéquipiers et respecte ses adversaires, même dans la difficulté.

Dans le sport, comme dans la vie, on apprend à **persévérer**, à **gagner avec modestie** et à **perdre avec dignité**.

Étape 2 : Lauwin-Planque → Boulogne-sur-Mer  
Date : 6 juillet 2025  
Distance : 212 km



- 4 **Pour chaque situation, coche la valeur qu'elle illustre.**



Un coureur attend son coéquipier tombé.

- Respect.
- Entraide.
- Égoïsme.
- Triche.



Toute l'équipe suit la même stratégie.

- Hasard.
- Travail d'équipe.
- Individualisme.
- Triche.



Un coureur félicite son adversaire après la course.

- Respect.
- Moquerie.
- Vengeance.
- Compétition.



Dans une étape aussi longue, certains coureurs partent très tôt en échappée. Ça demande du courage... mais aussi du fair-play : on ne triche pas pour rester devant !

Le savais-tu ?

**1** Sur la carte, entoure Caen en rouge.

**2** Cherche dans quelle région se trouve Caen.



**3** Retrouve quel monument célèbre se trouve rue de Geôle à Caen.



Étape 3 : Caen → Caen

Date : 9 juillet 2025

Distance : 33 km



Contre-la-montre

### LE CONTRE-LA-MONTRE.

Le **contre-la-montre** est une course très spéciale dans le Tour de France. Contrairement aux autres étapes, les coureurs partent **un par un**, à intervalles réguliers.

Ils doivent parcourir **le même circuit**, le plus vite possible, **sans se faire aider**. Il est interdit de rouler derrière un autre cycliste pour profiter de l'abri du vent.

Dans cette épreuve, c'est le **temps** qui compte : celui qui est le **plus rapide** remporte l'étape, même s'il n'est pas le premier à franchir la ligne d'arrivée.

Le contre-la-montre demande de la **concentration**, une **bonne gestion de l'effort**, et une excellente **technique de course**.



**4** En quoi le contre-la-montre est-il différent des autres étapes du Tour ?

**5** Est-ce que le premier arrivé est forcément le vainqueur ? Explique pourquoi.

Le savais-tu ?



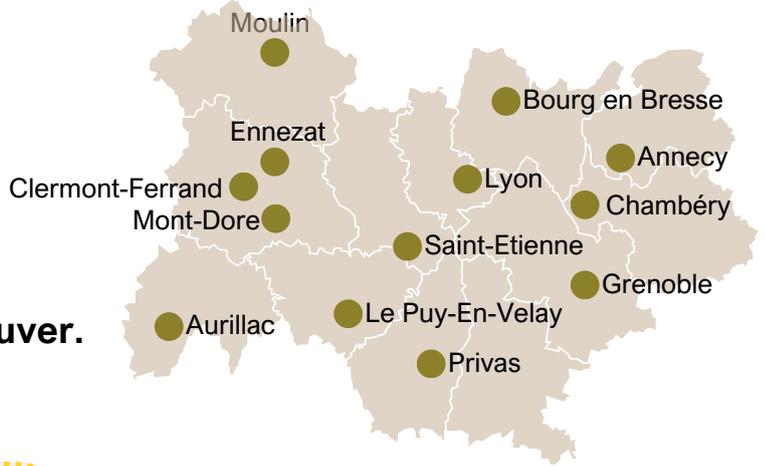
Cette année, le Tour de France sera 100% hexagonal puisque le parcours sera intégralement tracé en France métropolitaine.



**1** Sur la carte, surligne les deux villes de l'étape.

**2** Cette région est-elle :

- Plate.
- En bord de mer.
- Montagneuse.



**3** Barre ce que l'on ne peut pas y trouver.

Dune - Volcan - Pâturage - Marais salants

**UN CHALLENGE AU CŒUR DU MASSIF CENTRAL.**

L'étape du jour traverse le **Massif central**, une grande zone de moyenne montagne située au **centre de la France**. Un **massif** est un ensemble de **montagnes proches** les unes des autres.

Les routes montent et descendent : on dit que le relief est **vallonné**.

Le point d'arrivée se trouve au **Puy de Sancy**, un ancien **volcan** (une ancienne montagne de lave), aujourd'hui éteint.

Le **sommet** du Puy de Sancy est le plus haut du Massif central : il atteint **1 885 mètres d'altitude**, c'est-à-dire qu'il est situé à 1 885 mètres au-dessus du niveau de la mer.

Entre deux montagnes, on trouve souvent une **vallée**, c'est un espace plus bas et plus plat, parfois traversé par une rivière.

Dans cette région, les coureurs passent donc par des **montées**, des **plateaux** et des pentes raides, qu'on appelle parfois des **rampes**.

Étape 10 : Ennezat ➔ Le Mont-Dore

Date : 14 juillet 2025

Distance : 163 km



**4** Relie les mots à leur définition.

- Volcan  Hauteur par rapport au niveau de la mer.
- Altitude  Espace plat entre deux montagnes.
- Massif  Ensemble de montagnes.
- Vallée  Ancienne montagne de lave.



Le savais-tu ?

Cette année, le maillot blanc à pois rouges fêtera ses 50 ans !

**5** Classe ces 4 paysages du moins montagneux au plus montagneux.



1

Puy de Sancy



2

Colline boisée



3

Plateau volcanique



4

Plaine agricole



Réponse : ....

**BIEN RÉCUPÉRER, MÊME QUAND ON N'EST PAS CHAMPION.**

Quand on fait un **effort physique** (sport, randonnée, vélo...), le corps utilise beaucoup **d'énergie**, les **muscles chauffent**, on **transpire** et on **respire plus vite**.

C'est pourquoi la **récupération** est **indispensable**, même pour les enfants. Elle aide à éviter les douleurs, à retrouver de l'énergie... et à rester motivé.

Les **coureurs du Tour de France** ont des routines de récupération précises que l'on peut adapter à notre niveau :

- 🌀 **Boire de l'eau** pour remplacer ce qu'on a perdu en transpirant.
- 🌀 **Manger équilibré**, avec des aliments riches en protéines pour les muscles.
- 🌀 **Dormir suffisamment** pour que le corps se répare.
- 🌀 **Faire des étirements** ou des exercices calmes.
- 🌀 **Se protéger du soleil** (casquette, crème).
- 🌀 **Faire une pause sans écran**, pour reposer les yeux et le cerveau



Même une promenade ou une récréation peut fatiguer le corps : ces gestes sont utiles dans la vie de tous les jours, pas seulement pour les sportifs de haut niveau !


**1 Barre les phrases fausses.**

- 🌀 Dormir peu, c'est suffisant si on ne court pas.
- 🌀 Les coureurs du Tour font attention à leur alimentation.
- 🌀 Mieux vaut boire du soda que de l'eau après l'effort.
- 🌀 On peut étirer son corps même si on n'a pas fait une course.

*Le savais-tu ?*

Entre deux étapes, les coureurs boivent 6 à 8 litres d'eau par jour ! Et ils dorment jusqu'à 10 heures la nuit !

**2 Colorie en vert les gestes qui aident à récupérer et en rouge les autres.**

Boire un grand verre d'eau.

Se coucher tard.

Faire des étirements.

Lire au calme.

Manger des chips et des bonbons.

Prendre une douche tiède.

Grimper sur les arbres.

**3 Associe la situation au bon conseil.**

Léo a fait une course de 20 minutes avec ses copains.



Charlotte a joué au foot sous le soleil, elle est rouge et fatiguée.



Lou regarde son téléphone sans boire ni bouger.



Se mettre à l'ombre, se changer et boire beaucoup.



Poser l'écran, se lever et marcher doucement.



Boire de l'eau et faire des étirements.





## Étape 13: Loudenvielle

1 Sur la carte, surligne les deux villes de l'étape et relie-les.

2 Cette région est-elle :

- Une plaine.
- Une vallée.
- Une zone de montagne.



3 Quel est le pays frontalier le plus proche de cette étape ?



Étape 13 : Loudenvielle ➔ Peyragudes  
 Date : 18 juillet 2025  
 Distance : 11 km      Contre-la-montre

### L'EFFORT ET LA MONTAGNE.

Quand on fait du sport, comme les cyclistes du Tour de France, notre corps a besoin de **plus d'oxygène**. Le **rythme cardiaque** s'accélère pour envoyer l'oxygène plus vite aux **muscles**. La **respiration** devient plus rapide, on transpire, on fatigue.

Dans une **montée en altitude**, comme ici à **Peyragudes** dans les **Pyrénées**, il y a **moins d'oxygène dans l'air**. Cela rend l'effort encore plus difficile : les muscles reçoivent moins d'air, on respire plus fort, et on peut avoir mal à la tête ou se sentir essoufflé.

Pour bien résister, les coureurs doivent **s'entraîner longtemps**, bien **s'hydrater**, **s'écouter** et connaître les **signaux d'alerte** : vertiges, crampes, respiration difficile.

4 Relie l'effet à sa cause.

- Le cœur bat plus vite.
- On a des crampes.
- On respire fort.
- Moins d'oxygène dans l'air.
- Besoin d'oxygène pour les muscles.
- Manque d'hydratation ou fatigue.



5 Corrige les phrases suivantes.

À haute altitude, il y a plus d'oxygène qu'en bord de mer.

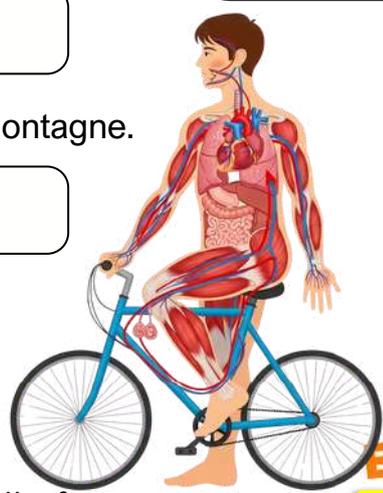
On ne peut pas s'entraîner pour mieux supporter la montagne.

6 Observe le schéma ci-contre.

- ▣ Entoure le cœur.
- ▣ Colorie en bleu les muscles mobilisés quand on "grimpe en danseuse".

### Le savais-tu ?

À l'arrivée à Peyragudes, la pente est si raide que certains coureurs montent à moins de 10 km/h ! On dit qu'ils "grimpent en danseuse" : debout sur les pédales pour mieux pousser.





### BIEN MANGER POUR BIEN PÉDALER !

Pour **faire du sport**, comme lors d'une étape du Tour de France, le corps a besoin de **carburant**. Ce carburant, c'est ce que nous apporte la **nourriture**.

Mais tous les aliments n'ont pas le même rôle :

- Les **féculents** (pain, riz, pâtes, pommes de terre) donnent de **l'énergie longue durée**.
- Les **fruits et légumes** contiennent des **vitamines** utiles au bon fonctionnement du corps.
- Les **protéines** (viande, œufs, légumineuses) aident à **réparer les muscles**.
- Et surtout... il faut **boire de l'eau** régulièrement, même sans soif !



Les coureurs mangent parfois des aliments très faciles à digérer, ou des barres énergétiques pendant la course.

Avant l'effort, il faut éviter les aliments trop gras ou trop sucrés : cela fatigue l'estomac et donne moins d'énergie.

Même si on n'est pas champion, **bien manger permet de mieux bouger, mieux réfléchir... et mieux récupérer !**

**1** Entoure en **bleu** les aliments qui donnent de l'énergie, en **rouge** ceux qui aident les muscles, et en **vert** ceux qui sont bons pour la santé mais ne donnent pas d'énergie directe.

Pain complet - Chocolat - Eau - Œufs - Brocolis - Banane - Lentilles - Pommes de terre - Poisson - Pâtes.



**2** Associe chaque moment à l'aliment le plus adapté.

- Avant une longue course :
- Du saucisson.
  - Des pâtes.
  - Des bonbons.

- Pendant l'effort :
- Un steak avec des frites.
  - Une barre de céréales.
  - Du fromage.

- Juste après une étape :
- De l'eau.
  - Du jus de fruit.
  - Du soda.

**3** Vrai ou faux ?



	Vrai	Faux
Il faut boire uniquement quand on a soif.		
Les protéines permettent la récupération des muscles.		
Tous les sucres sont bons pendant une course.		

**Le savais-tu ?**

Pendant le Tour, les coureurs mangent jusqu'à 6 fois par jour ! On appelle cela le fractionnement alimentaire : cela permet de donner de l'énergie au corps petit à petit, sans surcharger la digestion.

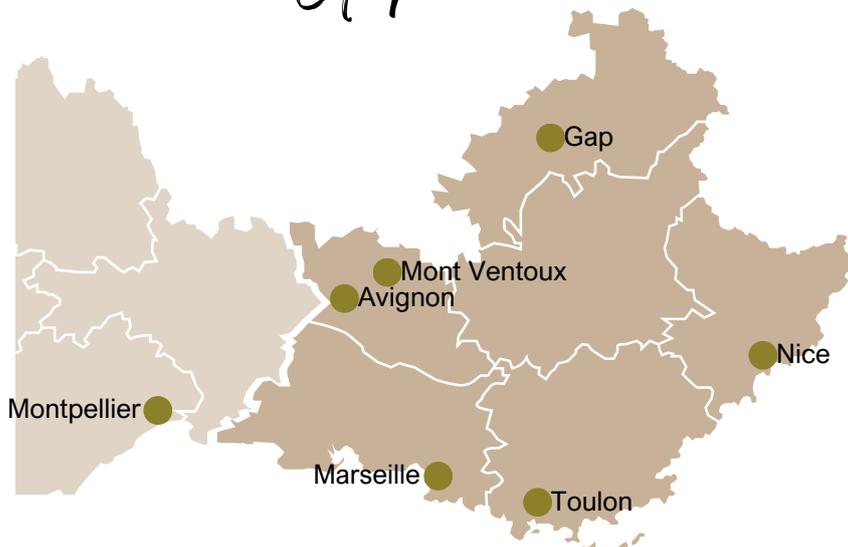
**1** Colorie en **orange** la région Occitanie, d'où part le peloton.

**2** Dessine approximativement le trajet que feront les coureurs lors de cette étape.

**3** Comment s'appelle la région d'arrivée ?



**4** Imagine que tu es un ou une artiste officiel.le du Tour. Ton défi : représenter l'arrivée au sommet du Mont Ventoux !



Étape 16 : Montpellier → Mont Ventoux

Date : 22 juillet 2025

Distance : 172 km



Le savais-tu ?

Le Mont Ventoux est un sommet isolé des Préalpes surnommé le Géant de Provence. Son sommet aride et blanc est visible de loin. La montée est longue, raide, exposée au soleil et au vent. C'est un lieu mythique du Tour, théâtre de nombreuses explosions de courage... et d'abandons.

Tu peux inclure :



- Des coureurs en plein effort, certains "en danseuse"
- Le relief aride du Ventoux (pierres blanches, peu de végétation)
- Des éléments de la course : maillots, banderoles, public...



- 1 Entoure la ville de Vif et trace le trajet de l'étape 18.
- 2 Trouve Albertville et relie-la à La Plagne.

### DEUX GÉANTS DES ALPES

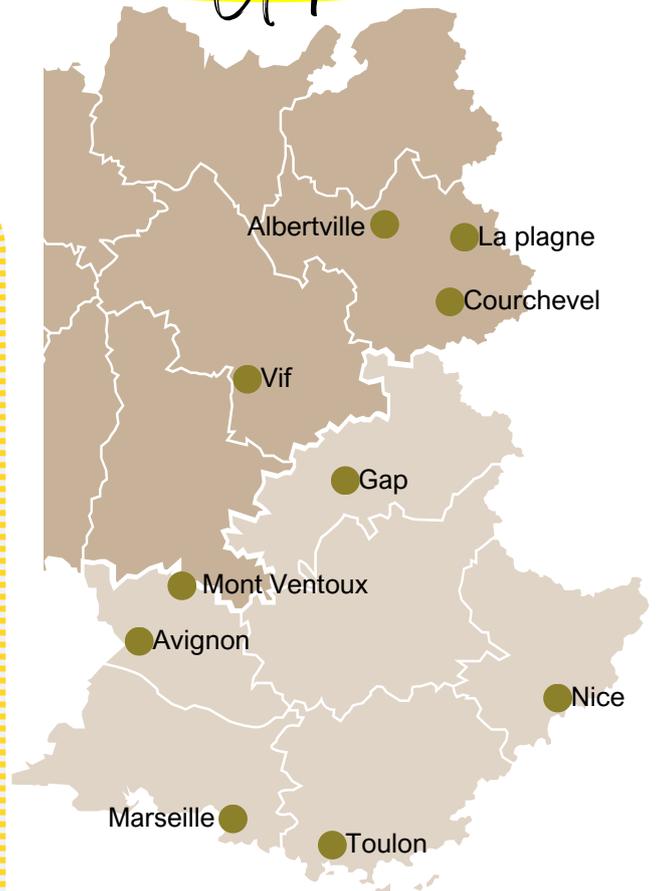
Les étapes 18 et 19 traversent les **Alpes**, la plus haute chaîne de montagnes en France. Ces sommets dépassent souvent **2 000m** d'altitude. Les routes sont **serpentées**, les **montées longues et raides**.

- L'**étape 18** se termine à **Couchevel** (Col de la Loze), à **2 304 m**, un col très récent, construit pour **les cyclistes**.
- L'**étape 19** finit à **La Plagne**, célèbre station de ski.

Les Alpes sont aussi des lieux habités et aménagés :

- L'hiver : ski, tourisme.
- L'été : randonnée, cyclisme, parapente.
- Des routes, remontées mécaniques, hôtels y ont été construits.

Ces aménagements doivent respecter la nature fragile : neige fondante, faune protégée, érosion du sol, etc.



Étape 18 : Vif ➡ Courchevel

Date : 24 juillet 2025

Distance : 171 km



Étape 19 : Albertville ➡ La Plagne

Date : 25 juillet 2025

Distance : 130 km



- 3 Classe les éléments suivants dans éléments naturels ou aménagements humains :

*remontées mécaniques - neige- sapin - hôtel- col routier - roche - station de ski.*



Éléments naturels	Aménagements humains

- 4 Cherche en ligne qui se cache derrière les descriptions.



Commune de l'Isère qui est ville-étape pour la première fois.

Station de tourisme en Savoie, je suis ville-étape pour la 5ème fois.

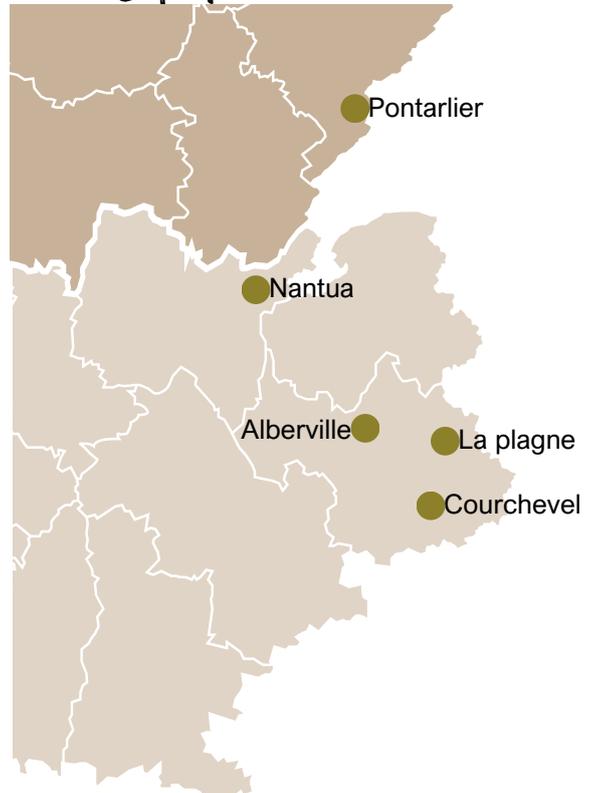
Le savais-tu ?

Le Col de la Loze a été construit uniquement pour les cyclistes, en 2019. C'est un col "sans voiture", avec des passages à 20 % de pente ! C'est l'un des plus durs du Tour moderne.





- 1 Colorie la région Bourgogne-Franche-Comté où se situe Pontarlier en orange.
- 2 Trace le trajet de l'étape Nantua - Pontarlier.
- 3 Comment s'appelle le massif montagneux que l'étape traverse ?



Étape 20 : Nantua ➔ Pontarlier  
 Date : 26 juillet 2025  
 Distance : 185 km



### LES LÉGENDES DU TOUR

Depuis sa création en 1903, le Tour a vu naître des **champions de légende**, devenus des **figures populaires** en France et dans le monde. Quelques noms incontournables :



**Jacques Anquetil (France)** : Premier à remporter 5 Tours (1957–1964), connu pour son **style élégant** et sa précision.



**Eddy Merckx (Belgique)** : Surnommé le **Cannibale**, il a tout gagné et dominé les années 70.



**Bernard Hinault (France)** : Le **Blaireau**, dernier Français à avoir gagné le Tour (5 fois).



**Miguel Indurain (Espagne)** : Champion des années 90, calme et **régulier**, 5 victoires aussi.



**Tadej Pogačar (Slovénie)** : Jeune vainqueur en 2020 et 2021, symbole de la nouvelle génération.

- 4 Remets les lettres dans l'ordre pour retrouver un surnom ou une qualité.

REBAIULA	<input type="text"/>
BIALNECNA	<input type="text"/>
ESLYT	<input type="text"/>
ILEGRUER	<input type="text"/>

- 5 À la découverte d'un autre champion : Louison Bobet.

Où est-il né ? :

Combien de fois a-t-il gagné le Tour de France ?

À quelle période a-t-il été célèbre ?



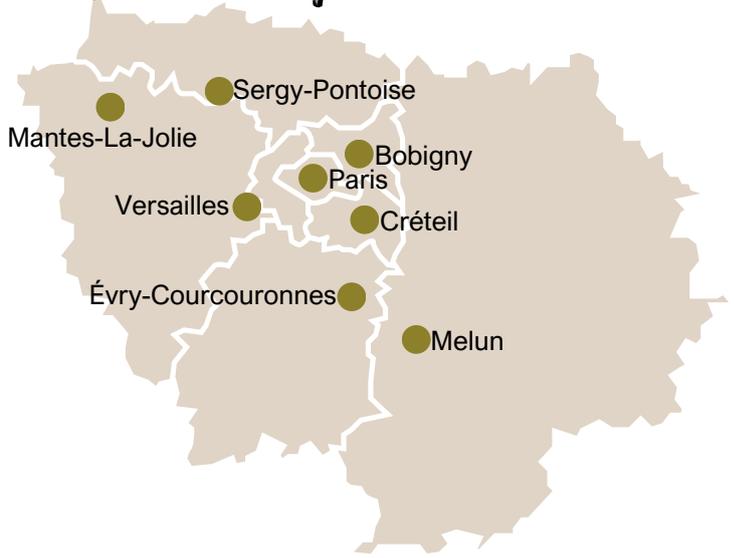


## Étape 21 : Mantes-La-Jolie

**1** Entoure la ville d'arrivée : Paris

**2** Trace le dernier trajet de nos champions.

**3** Comment s'appelle le fleuve qui traverse Paris ?



**4** À toi de jouer avec ce coloriage !



Étape 21 : Mantes-La-Jolie → Paris

Date : 27 juillet 2025

Distance : 120 km



**5** Les mots-croisés du Tour

1. Maillot pour le meilleur jeune coureur.
2. Véhicule qui suit les coureurs.
3. Nom du groupe de cycliste regroupé.
4. Ville où se termine le Tour.
5. Motif du maillot du meilleur grimpeur.

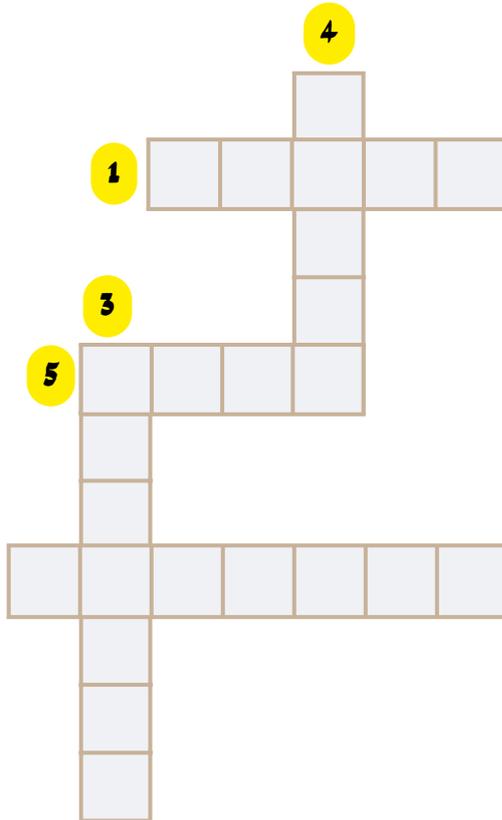
**6** Quel coureur es-tu ?

Quand tu fais du sport, tu préfères...

- ☑ Grimper une pente jusqu'au sommet.
- 🐘 Foncer droit devant, et sprinter.
- ☼ Aller jusqu'au bout, même si c'est difficile.

En classe tu es plutôt ...

- 🐘 Rapide et prêt pour les défis.
- ☑ Calme et concentré, tu vises l'efficacité.
- ☼ Persévérant, tu n'abandonnes jamais.



Si tu étais un maillot, tu serais ...

- 🐘 Maillot vert : roi de la vitesse.
- ☑ Maillot à pois : roi de la grimpe.
- ☼ Maillot jaune : complet et redoutable.





De la  
maternelle  
au lycée

# Pass Education



## Mon Site de soutien scolaire !

+ de 50 000 ressources pédagogiques

+ de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne

## Apprendre en s'amusant !

- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..

