


Trophée de France des Jeunes Cyclistes

Questionnaire à Choix Multiples

2010

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | Au feu orange,... | <input type="checkbox"/> A j'accélère <input checked="" type="checkbox"/> B je ralentis et je m'arrête <input type="checkbox"/> C je ralentis et je passe |
| 2. | Pour changer de direction vers la gauche... | <input type="checkbox"/> A j'accélère et je tourne le plus vite possible <input type="checkbox"/> B si je n'entends rien, je tourne rapidement <input checked="" type="checkbox"/> C je tends le bras, je regarde derrière et je tourne |
| 3. | Je suis à la campagne, j'ai un pneu crevé et je n'ai rien pour réparer,... | <input type="checkbox"/> A je descends de mon vélo et je marche à gauche de la route <input type="checkbox"/> B je continue à rouler sur mon vélo <input checked="" type="checkbox"/> C je descends de mon vélo et je marche à droite de la route |
| 4. | Que signifie ce panneau :  | <input type="checkbox"/> A interdit de tourner à gauche <input type="checkbox"/> B obligation de tourner à gauche <input checked="" type="checkbox"/> C piste ou bande cyclable obligatoire |
| 5. | Ma roue est crevée, parmi ces 3 outils, lequel est indispensable pour réparer | <input type="checkbox"/> A un marteau <input checked="" type="checkbox"/> B un démonte-pneu <input type="checkbox"/> C une clé allen |
| 6. | Les yaourts font partie de la famille | <input checked="" type="checkbox"/> A des produits laitiers <input type="checkbox"/> B des desserts <input type="checkbox"/> C des féculents |
| 7. | Les sucreries sont indispensables à un bon équilibre alimentaire | <input type="checkbox"/> A VRAI <input checked="" type="checkbox"/> B FAUX |
| 8. | Les fruits et légumes ne sont pas indispensables pour une bonne santé | <input type="checkbox"/> A VRAI <input checked="" type="checkbox"/> B FAUX |
| 9. | Boire de l'eau est ... | <input checked="" type="checkbox"/> A indispensable <input type="checkbox"/> B inutile <input type="checkbox"/> C facultatif |
| 10. | Pour rester en bonne santé, il est recommandé d'en manger au moins 5 par jour. De quoi s'agit-il ? | <input type="checkbox"/> A 5 yaourts <input type="checkbox"/> B 5 morceaux de pain <input checked="" type="checkbox"/> C 5 fruits et légumes |
| 11. | Les pommes de terres font partie du groupe des | <input type="checkbox"/> A Fruits et légumes <input type="checkbox"/> B Produits laitiers <input checked="" type="checkbox"/> C Féculents |
| 12. | Dans un sprint, je dois | <input type="checkbox"/> A Ecarter les coudes <input type="checkbox"/> B Baisser la tête <input checked="" type="checkbox"/> C Garder ma ligne |
| 13. | Au début de l'entraînement, je m'applique à | <input type="checkbox"/> A rouler vite <input type="checkbox"/> B mettre le gros plateau <input checked="" type="checkbox"/> C tourner les jambes |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes



Questionnaire à Choix Multiples

2010

| | | |
|-----|---|--|
| 14. | Pour bien récupérer de l'entraînement, je dois : | <input checked="" type="checkbox"/> privilégier le sommeil |
| | | <input type="checkbox"/> boire du soda |
| | | <input type="checkbox"/> aller faire un footing pour bien transpirer |
| 15. | Pour monter les côtes, je dois | <input type="checkbox"/> rester assis tout le temps |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> me mettre en danseuse régulièrement |
| | | <input type="checkbox"/> rester en danseuse tout le temps |
| 16. | Les Jeux Olympiques ont eu lieu en 2012 à | <input type="checkbox"/> LONDRES |
| | | <input type="checkbox"/> PARIS |
| | | <input type="checkbox"/> PLOUGASTEL |
| 17. | Que signifie « en garder sous la pédale » ? | <input checked="" type="checkbox"/> S'économiser pour la fin de course |
| | | <input type="checkbox"/> Avoir des cales neuves |
| | | <input type="checkbox"/> Abandonner la course |
| 18. | Les Jeux Olympiques d'été sont organisés | <input type="checkbox"/> tous les 5 ans |
| | | <input type="checkbox"/> tous les 2 ans |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> tous les 4 ans |
| 19. | Jeter le vélo sur la ligne | <input type="checkbox"/> tomber à l'arrivée |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> lancer son vélo en avant pour gagner le sprint |
| | | <input type="checkbox"/> Rouler sur une ligne blanche |
| 20. | Comment s'appelle le dernier vainqueur du Tour de France (2011) ? | <input type="checkbox"/> BRADLEY WIGGINS |
| | | <input type="checkbox"/> ANDY SCHLECK |
| | | <input type="checkbox"/> THOMAS VOECKLER |
| 21. | Mettre la plaque c'est : | <input type="checkbox"/> accrocher son dossard |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> mettre le grand plateau |
| | | <input type="checkbox"/> manger du chocolat |
| 22. | Si je dois m'arrêter brusquement, quel frein dois-je utiliser ? | <input type="checkbox"/> Frein Avant |
| | | <input type="checkbox"/> Frein Arrière |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> Les deux |
| 23. | A chaque fois que tu pars à vélo, que dois-tu obligatoirement vérifier pour ta sécurité ? | <input checked="" type="checkbox"/> Le gonflage des roues |
| | | <input type="checkbox"/> La longueur de la chaîne |
| | | <input type="checkbox"/> Ton compteur |
| 24. | Sur une carte, de quel côté est représenté le nord ? | <input checked="" type="checkbox"/> en haut |
| | | <input type="checkbox"/> en bas |
| | | <input type="checkbox"/> ça dépend où je me trouve |
| 25. | Pour toi, quel est le moyen de transport le moins polluant ? | <input type="checkbox"/> le bus parce qu'il transporte beaucoup de monde |
| | | <input type="checkbox"/> l'avion parce qu'il vole trop haut pour polluer l'air |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> le vélo car on utilise ses jambes pas de l'essence |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes

Questionnaire à Choix Multiples 2010




| | | |
|-----|---|---|
| 1. | Pour alerter les secours en cas d'accident, quel numéro dois-tu composer sur un téléphone ? | <input type="radio"/> A 32 <input checked="" type="radio"/> B 18 <input type="radio"/> C 12 |
| 2. | Sur les routes de campagnes avec mes coéquipiers, | <input type="radio"/> A je roule en peloton <input checked="" type="radio"/> B je roule en file indienne (les uns derrière les autres) <input type="radio"/> C je roule au milieu de la route |
| 3. | Les panneaux de signalisation triangulaires signifient :  | <input checked="" type="radio"/> A un danger <input type="radio"/> B une obligation <input type="radio"/> C une interdiction |
| 4. | Que signifie ce panneau :  | <input type="radio"/> A obligation de rouler en vélo <input checked="" type="radio"/> B Voies ou routes interdites aux cyclistes <input type="radio"/> C interdiction de tourner à gauche |
| 5. | De quelle famille d'aliments fait partie le pain? | <input type="radio"/> A Protides <input checked="" type="radio"/> B Glucides <input type="radio"/> C Lipides |
| 6. | Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut.... | <input type="radio"/> A Consommer uniquement des fruits et des produits laitiers <input type="radio"/> B Manger le moins possible <input checked="" type="radio"/> C Manger de tout et en quantité suffisante |
| 7. | Certains fruits, comme le citron, nous apportent beaucoup de vitamines C | <input checked="" type="radio"/> A VRAI <input type="radio"/> B FAUX |
| 8. | Le beurre est un produit d'origine végétale. | <input type="radio"/> A VRAI <input checked="" type="radio"/> B FAUX |
| 9. | Les pâtes et le riz sont.... | <input type="radio"/> A Des sucreries <input checked="" type="radio"/> B Des féculents <input type="radio"/> C Des produits laitiers |
| 10. | En cyclo-cross, je dois descendre de vélo : | <input type="radio"/> A A droite <input type="radio"/> B A gauche <input checked="" type="radio"/> C Comme je veux |
| 11. | Après l'entraînement, | <input type="radio"/> A je regarde la télévision <input checked="" type="radio"/> B je fais des étirements <input type="radio"/> C je mange des bonbons |
| 12. | A l'entraînement, je bois | <input type="radio"/> A jamais <input checked="" type="radio"/> B 1 bidon toutes les heures <input type="radio"/> C 5 bidons toutes les heures |
| 13. | Pour bien suivre mon entraînement | <input checked="" type="radio"/> A je note sur un carnet toutes mes sorties <input type="radio"/> B je ne note rien, mon entraîneur le fait |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes

Questionnaire à Choix Multiples 2010

| | | |
|-----|---|--|
| 14. | Pour progresser à l'entraînement, je dois : | <input checked="" type="checkbox"/> A tourner les jambes <input type="checkbox"/> B mettre le plus gros braquet possible <input type="checkbox"/> C rester dans les roues toute la sortie |
| 15. | Pour monter les côtes, je dois | <input type="checkbox"/> A rester assis tout le temps <input checked="" type="checkbox"/> B me mettre en danseuse régulièrement <input type="checkbox"/> C rester en danseuse tout le temps |
| 16. | Le Tour de France est une épreuve qui dure | <input type="checkbox"/> A 15 jours <input type="checkbox"/> B 12 jours <input type="checkbox"/> C 21 jours |
| 17. | Que signifie « en garder sous la pédale » ? | <input checked="" type="checkbox"/> A S'économiser pour la fin de course <input type="checkbox"/> B Avoir des cales neuves <input type="checkbox"/> C Abandonner la course |
| 18. | Les Jeux Olympiques d'été sont organisés | <input type="checkbox"/> A tous les 5 ans <input type="checkbox"/> B tous les 2 ans <input type="checkbox"/> C tous les 4 ans |
| 19. | Qui est le champion de France route professionnel 2012 ? | <input type="checkbox"/> A Sylvain CHAVANEL <input type="checkbox"/> B Nacer BOUHANNI <input type="checkbox"/> C Jérôme COPPEL |
| 20. | Quelle est le nom de la championne de France sur Route 2012 | <input type="checkbox"/> A Aude BIANNIC <input type="checkbox"/> B Marion ROUSSE <input type="checkbox"/> C Fanny RIBEIRO |
| 21. | Si un patin de frein touche toujours le côté droit de la jante, que faut-il faire ? | <input checked="" type="checkbox"/> A centrer l'étrier <input type="checkbox"/> B Limer le patin <input type="checkbox"/> C Dévoiler la roue |
| 22. | Si ta selle est réglée trop haute, tu vas : | <input type="checkbox"/> A mieux accélérer <input type="checkbox"/> B mieux grimper <input checked="" type="checkbox"/> C avoir mal aux genoux |
| 23. | Si la chaîne déraille, à l'avant comme à l'arrière, que dois-je faire ? | <input type="checkbox"/> A retendre les câbles <input type="checkbox"/> B détendre les câbles <input checked="" type="checkbox"/> C régler les vis de butée des dérailleurs |
| 24. | Que veut dire « l'échelle de la carte » ? | <input checked="" type="checkbox"/> A la représentation de la distance sur la carte <input type="checkbox"/> B sa taille, une fois ouverte <input type="checkbox"/> C la qualité de l'impression |
| 25. | Comment s'appelle le gaz polluant émis par les voitures mais pas par les vélos ? | <input type="checkbox"/> A le gaz atmosphérique <input type="checkbox"/> B le gaz mécanique <input checked="" type="checkbox"/> C le gaz carbonique |




Trophée de France des Jeunes Cyclistes 2011

| | | |
|-----|---|---|
| 1. |  A un panneau stop je | <input checked="" type="checkbox"/> A Dois obligatoirement m'arrêter et poser le pied à terre <input type="checkbox"/> B Peux passer sans m'arrêter si aucun véhicule n'arrive <input type="checkbox"/> C Dois descendre de bicyclette |
| 2. | Pour tourner à gauche quels sont les gestes indispensables à réaliser avant de tourner | <input type="checkbox"/> A Freiner et tendre son bras gauche <input checked="" type="checkbox"/> B Jeter un œil en arrière pour voir si un véhicule est proche et tendre son bras gauche <input type="checkbox"/> C Je tourne sans regarder |
| 3. |  En arrivant sur ce panneau, je | <input type="checkbox"/> A Dois obligatoirement tourner à droite <input checked="" type="checkbox"/> B Ne peux pas tourner à droite <input type="checkbox"/> C Doit obligatoirement tourner à gauche |
| 4. | Les gants cyclistes sont utiles principalement pour | <input checked="" type="checkbox"/> A Protéger les paumes des mains en cas de chute <input type="checkbox"/> B enlever en roulant les gravillons collés sur les pneus <input type="checkbox"/> C Faire jolies |
| 5. | Le casque est | <input type="checkbox"/> A Obligatoire seulement en course <input checked="" type="checkbox"/> B Obligatoire chaque fois que tu prends ton vélo <input type="checkbox"/> C Pas obligatoire à l'entraînement |
| 6. | Peut-on supprimer les ergots de la fourche avant afin de faciliter le démontage et remontage de la roue avant | <input type="checkbox"/> A Oui <input checked="" type="checkbox"/> B Non |
| 7. |  Dans cette situation le cycliste | <input checked="" type="checkbox"/> A doit prendre obligatoirement la piste cyclable <input type="checkbox"/> B peut rester sur cette partie de route <input type="checkbox"/> C peut rouler indifféremment sur les deux |
| 8. | Si tes freins sont durs à actionner, que faut-il changer | <input type="checkbox"/> A L'étrier de frein <input checked="" type="checkbox"/> B Les câbles et la gaine de frein <input type="checkbox"/> C les leviers de freins |
| 9. | Pour ne pas croiser ma chaîne, je dois éviter la position | <input checked="" type="checkbox"/> A Grand plateau avec grand pignon <input type="checkbox"/> B Grand plateau avec petit pignon <input type="checkbox"/> C Petit plateau avec grand pignon |
| 10. | Je dois changer mes câbles de frein | <input type="checkbox"/> A tous les mois <input type="checkbox"/> B tous les 10 ans <input checked="" type="checkbox"/> C tous les ans |
| 11. | Pour prendre un virage à droite, je | <input type="checkbox"/> A mets la pédale de droite en bas <input checked="" type="checkbox"/> B mets la pédale de gauche en bas <input type="checkbox"/> C mets les deux pédales à l'horizontale |
| 12. | Si je dois m'arrêter brusquement, quel frein dois-je utiliser ? | <input type="checkbox"/> A le frein avant <input type="checkbox"/> B le frein arrière <input checked="" type="checkbox"/> C les deux |
| 13. | Après une sortie sous la pluie, je dois | <input checked="" type="checkbox"/> A nettoyer et graisser la chaîne <input type="checkbox"/> B faire sécher les pneus <input type="checkbox"/> C changer la guidoline |
| 14. | Pour faire un effort long il faut manger | <input checked="" type="checkbox"/> A des pâtes <input type="checkbox"/> B un hamburger / frites <input type="checkbox"/> C des haricots verts |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes 2011

| | | |
|-----|---|--|
| 15. | Sur le vélo, quand dois-tu boire ? | <input checked="" type="checkbox"/> A tous les ¼ d'heures <input type="checkbox"/> B quand tu as soif <input type="checkbox"/> C de l'eau toutes les heures |
| 16. | Pour attaquer | <input checked="" type="checkbox"/> A J'accélère en tête de groupe <input type="checkbox"/> B Je me place à l'arrière du groupe afin de surprendre mes adversaires <input type="checkbox"/> C je me place en 2ème position |
| 17. | Prendre la roue, c'est | <input checked="" type="checkbox"/> A Se mettre dans le sillage du concurrent précédent afin de profiter de son sillage <input type="checkbox"/> B Démonteur la roue de son vélo <input type="checkbox"/> C Démonteur la roue d'un vélo d'un adversaire |
| 18. | Une selle réglée à la bonne hauteur permet | <input type="checkbox"/> A de toucher le sol avec la main <input checked="" type="checkbox"/> B de toucher le sol avec la pointe des pieds <input type="checkbox"/> C de toucher le sol avec le plat du pied |
| 19. | Les vitamines sont apportées par | <input checked="" type="checkbox"/> A les fruits et légumes <input type="checkbox"/> B les produits laitiers <input type="checkbox"/> C un hamburger / frites |
| 20. | Dans une course une bordure est causée par | <input type="checkbox"/> A La pluie <input type="checkbox"/> B Le soleil <input checked="" type="checkbox"/> C Le vent |
| 21. | Que signifie "avoir un coup de barre" | <input type="checkbox"/> A Se reposer <input type="checkbox"/> B recevoir un coup sur la tête <input checked="" type="checkbox"/> C Etre très fatigué |
| 22. | Qui est le président de la Fédération Française de Cyclisme | <input type="checkbox"/> A Richard VIRENQUE <input type="checkbox"/> B Laurent JALABERT <input checked="" type="checkbox"/> C David LAPPARTIENT |
| 23. | Que signifie « en garder sous la pédale » ? | <input checked="" type="checkbox"/> A s'économiser pour la fin de course <input type="checkbox"/> B avoir des cales neuves <input type="checkbox"/> C abandonner la course |
| 24. | Une équipe du TFJC est composée de | <input checked="" type="checkbox"/> A 2 benjamines, 2 minimes filles, 2 pupilles garçons, 2 benjamins, et 2 minimes garçons <input type="checkbox"/> B 2 benjamines, 3 minimes filles, 2 pupilles garçons, 2 benjamins, et 3 minimes garçons <input type="checkbox"/> C 2 pupilles filles, 2 benjamines, 2 minimes filles, 2 pupilles garçons, 2 benjamins, et 2 minimes garçons |
| 25. | Que signifie "bâcher" | <input type="checkbox"/> A Se protéger de la pluie avec un imperméable <input checked="" type="checkbox"/> B Abandonner dans une épreuve <input type="checkbox"/> C Couvrir son vélo avec une bâche |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes 2011

| | | |
|-----|---|--|
| 1. |  A un panneau stop je | <input checked="" type="checkbox"/> A Dois obligatoirement m'arrêter et poser le pied à terre <input type="checkbox"/> B Peux passer sans m'arrêter si aucun véhicule n'arrive <input type="checkbox"/> C Dois descendre de bicyclette |
| 2. | Pour tourner à gauche quels sont les gestes indispensables à réaliser avant de tourner | <input checked="" type="checkbox"/> A Freiner et tendre son bras gauche <input checked="" type="checkbox"/> B Jeter un œil en arrière pour voir si un véhicule est proche et tendre son bras gauche <input type="checkbox"/> C je tourne sans regarder |
| 3. |  En arrivant sur ce panneau, je | <input type="checkbox"/> A Dois obligatoirement tourner à droite <input checked="" type="checkbox"/> B Ne peux pas tourner à droite <input type="checkbox"/> C Doit obligatoirement tourner à gauche |
| 4. | Les gants cyclistes sont utiles principalement pour | <input checked="" type="checkbox"/> A Protéger les paumes des mains en cas de chute <input type="checkbox"/> B enlever en roulant les gravillons collés sur les pneus <input type="checkbox"/> C Faire jolies |
| 5. | Le casque est | <input type="checkbox"/> A Obligatoire seulement en course <input checked="" type="checkbox"/> B Obligatoire chaque fois que tu prends ton vélo <input type="checkbox"/> C Pas obligatoire à l'entraînement |
| 6. | Peut on supprimer les ergots de la fourche avant afin de faciliter le démontage et remontage de la roue avant | <input type="checkbox"/> A Oui <input checked="" type="checkbox"/> B Non |
| 7. |  Dans cette situation le cycliste | <input checked="" type="checkbox"/> A doit prendre obligatoirement la piste cyclable <input type="checkbox"/> B peut rester sur cette partie de route <input type="checkbox"/> C peut rouler indifféremment sur les deux |
| 8. | Si tes freins sont durs à actionner, que faut il changer | <input type="checkbox"/> A L'étrier de frein <input checked="" type="checkbox"/> B Les câbles et la gaine de frein <input type="checkbox"/> C les leviers de freins |
| 9. | Un dérive chaîne permet-il de détordre la chaîne | <input type="checkbox"/> A Oui dans le sens de la largeur <input type="checkbox"/> B Oui dans le sens de la longueur <input checked="" type="checkbox"/> C Non pas du tout |
| 10. | Je dois changer mes câbles de frein | <input type="checkbox"/> A tous les mois <input type="checkbox"/> B tous les 10 ans <input checked="" type="checkbox"/> C tous les ans |
| 11. | Pour prendre un virage à droite, je | <input type="checkbox"/> A mets la pédale de droite en bas <input checked="" type="checkbox"/> B mets la pédale de gauche en bas <input type="checkbox"/> C mets les deux pédales à l'horizontale |
| 12. | Quelles qualités physiques ne peux tu pas travailler avant 18 ans | <input checked="" type="checkbox"/> A La force <input type="checkbox"/> B La souplesse <input type="checkbox"/> C L'endurance |
| 13. | Quelle quantité minimum d'eau doit-tu boire par jour en été | <input type="checkbox"/> A 1 litre <input type="checkbox"/> B 1,5 litre <input checked="" type="checkbox"/> C 2 litres |
| 14. | Pour faire un effort long il faut manger | <input checked="" type="checkbox"/> A des pâtes <input type="checkbox"/> B un hamburger / frites <input type="checkbox"/> C des haricots verts |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes 2011

QCM BENJAMINS/MINIMES

| | | |
|-----|--|--|
| 15. | Sur le vélo, quand dois-tu boire ? | <input checked="" type="checkbox"/> tous les ¼ d'heures <input type="checkbox"/> quand tu as soif <input type="checkbox"/> de l'eau toutes les heures |
| 16. | L'endurance correspond à quelle filière énergétique | <input type="checkbox"/> anaérobie lactique <input type="checkbox"/> anaérobies lactique <input checked="" type="checkbox"/> aérobie |
| 17. | Prendre la roue, c'est | <input checked="" type="checkbox"/> Se mettre dans le sillage du concurrent précédent afin de profiter de son sillage <input type="checkbox"/> Démontez la roue de son vélo <input type="checkbox"/> Démontez la roue d'un vélo d'un adversaire |
| 18. | Une selle réglée à la bonne hauteur permet | <input type="checkbox"/> de toucher le sol avec la main <input checked="" type="checkbox"/> de toucher le sol avec la point des pieds <input type="checkbox"/> de toucher le sol avec le plat du pied |
| 19. | Quels sont les aliments qui apportent principalement des vitamines | <input checked="" type="checkbox"/> les fruits et légumes <input type="checkbox"/> Le pain et les pâtes <input type="checkbox"/> un hamburger / frites |
| 20. | Dans une course une bordure est causée par | <input type="checkbox"/> La pluie <input type="checkbox"/> Le soleil <input checked="" type="checkbox"/> Le vent |
| 21. | Que signifie "avoir un coup de barre" | <input type="checkbox"/> Se reposer <input type="checkbox"/> recevoir un coup sur la tête <input checked="" type="checkbox"/> Etre très fatigué |
| 22. | Qui est le président de la Fédération Française de Cyclisme | <input type="checkbox"/> Richard VIRENQUE <input type="checkbox"/> Laurent JALABERT <input checked="" type="checkbox"/> David LAPPARTIENT |
| 23. | Que signifie « en garder sous la pédale » ? | <input checked="" type="checkbox"/> s'économiser pour la fin de course <input type="checkbox"/> avoir des cales neuves <input type="checkbox"/> abandonner la course |
| 24. | Une équipe du TFJC est composée de | <input checked="" type="checkbox"/> 2 benjamines, 2 minimales filles, 2 pupilles garçons, 2 benjamins, et 2 minimales garçons <input checked="" type="checkbox"/> 2 benjamines, 3 minimales filles, 2 pupilles garçons, 2 benjamins, et 3 minimales garçons <input checked="" type="checkbox"/> 2 pupilles filles, 2 benjamines, 2 minimales filles, 2 pupilles garçons, 2 benjamins, et 2 minimales garçons |
| 25. | Que signifie "bâcher" | <input type="checkbox"/> Se protéger de la pluie avec un imperméables <input checked="" type="checkbox"/> Abandonner dans une épreuve <input type="checkbox"/> Couvrir son vélo avec une bâche |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes

Questionnaire à Choix Multiples

2012

Note :

Comité: _____

Catégorie: _____

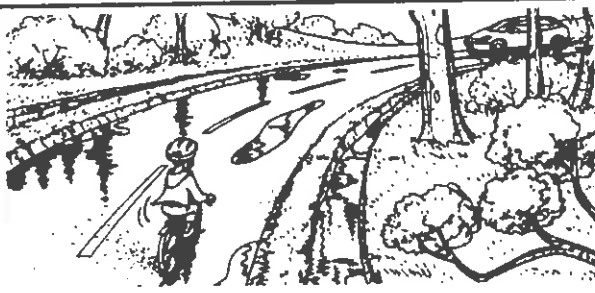
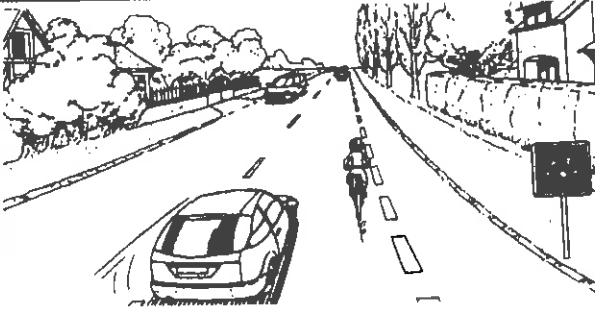
Pupilles

Benjamins

Minimes

| Catégorie | N° | Réponses | | | |
|--------------------------------|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Sécurité | 1 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 2 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 3 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 4 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | D <input type="checkbox"/> |
| | 5 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 6 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | | |
| Mécanique | 7 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 8 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 9 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 10 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 11 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 12 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| Diététique/Entraînement | 13 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 14 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 15 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 16 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 17 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| Arbitrage | 18 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| Culture Générale | 19 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 20 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 21 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 22 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 23 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 24 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |
| | 25 | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> | |






| | | | |
|------------------|-----|--|---|
| Sécurité | 1. | En cas de gros choc sur le casque que faut-il faire ? | <input type="checkbox"/> A Faire vérifier l'état du casque par un vélociste <input type="checkbox"/> B Changer la jugulaire <input checked="" type="checkbox"/> C Changer le casque |
| | 2. | A l'entraînement, pour tourner à gauche, quels sont les gestes indispensables à réaliser | <input checked="" type="checkbox"/> A Freiner et tendre son bras gauche <input checked="" type="checkbox"/> B Jeter un œil en arrière pour voir si un véhicule est proche et tendre son bras gauche <input type="checkbox"/> C je tourne |
| | 3. | Pour effectuer un entraînement agréable et sécurisant, tu dois emprunter : | <input type="checkbox"/> A Une route nationale <input checked="" type="checkbox"/> B Une route départementale <input type="checkbox"/> C Une autoroute |
| | 4. | A chaque fois que tu pars à vélo, que dois-tu obligatoirement vérifier pour ta sécurité ? | <input checked="" type="checkbox"/> A le gonflage de tes roues <input type="checkbox"/> B la longueur de la chaîne <input type="checkbox"/> C ton compteur <input type="checkbox"/> D le collage des autocollants |
| | 5. |  Dans cette situation, le cycliste doit : | <input type="checkbox"/> A doit passer dans la flaqué d'eau <input checked="" type="checkbox"/> B doit passer à droite de la flaqué d'eau <input type="checkbox"/> C doit passer à gauche de la flaqué d'eau |
| | 6. |  Dans cette situation, la cycliste : | <input checked="" type="checkbox"/> A doit prendre la piste cyclable <input type="checkbox"/> B peut rester sur cette partie de route |
| Mécanique | 7. | Comment voir si ta selle est réglée à la bonne hauteur ? | <input type="checkbox"/> A assis sur la selle, tu peux mettre les 2 talons au sol <input checked="" type="checkbox"/> B assis sur la selle, ta jambe est tendue lorsque tu places ton talon sur la pédale avec la manivelle en bas <input type="checkbox"/> C debout à côté de ton vélo, ta selle arrive au niveau de ton nombril |
| | 8. | Qu'est-ce que le serrage rapide ? | <input checked="" type="checkbox"/> A La partie qui fixe la roue à la fourche <input type="checkbox"/> B La partie qui maintient le câble de frein <input type="checkbox"/> C La partie qui fixe les cocottes de frein |
| | 9. | Je dois changer mes câbles de frein | <input type="checkbox"/> A tous les mois <input type="checkbox"/> B tous les 10 ans <input checked="" type="checkbox"/> C tous les ans |
| | 10. | Après une sortie sous la pluie, je dois | <input checked="" type="checkbox"/> A nettoyer et graisser la chaîne <input type="checkbox"/> B faire sécher les pneus <input type="checkbox"/> C changer la guidoline |
| | 11. | Si je dois m'arrêter brusquement, quel frein dois-je utiliser ? | <input type="checkbox"/> A le frein avant <input type="checkbox"/> B le frein arrière <input checked="" type="checkbox"/> C les deux |
| | 12. | Pour démonter la roue arrière, je dois | <input type="checkbox"/> A dégonfler le pneu <input type="checkbox"/> B desserrer le frein avant <input type="checkbox"/> C relever mon casque |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes

Questionnaire à Choix Multiples

2012

| | | | |
|--------------------------------|-----|--|---|
| Diététique/Entraînement | 13. | Pour faire un effort long il faut manger | <input checked="" type="checkbox"/> des pâtes |
| | | | B un hamburger / frites |
| | | | C des haricots verts |
| | 14. | Sur le vélo, quand dois-tu boire ? | <input checked="" type="checkbox"/> tous les ¼ d'heures |
| | | | B quand tu as soif |
| | | C de l'eau toutes les heures | |
| | 15. | Quelle quantité d'eau doit-on boire par jour ? | A 1 litre |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> 1,5 litre |
| | | | C 2 litres |
| | 16. | Pour progresser en vélo, je dois m'entraîner | <input checked="" type="checkbox"/> régulièrement |
| | | | B la nuit |
| | | | C uniquement le samedi |
| | 17. | Combien d'heures au minimum dois-tu dormir chaque nuit ? | A 4 heures |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> 8 heures |
| | | | C 12 heures |

| | | | | |
|------------------|-----|--|-------------------------------------|---|
| Arbitrage | 18. | Pour juger une arrivée, les arbitres doivent respecter le schéma | A |  |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| | | | C |  |

| | | | |
|-------------------------|--|--|---|
| Culture Générale | 19. | Quel est le champion de France 2010 professionnel ? | A Thomas VOECKLER |
| | | | B Christophe LE MEVEL |
| | | | C Sylvain CHAVANEL |
| | 20. | Qui est la championne de France CLIM DAMES ? | A JEANNIE LONGO |
| | | | B PAULINE FERRAND-PREVOT |
| | | | C CHRISTELLE FERNIER BRUNEAU |
| | 21. | Qui est le président de la Fédération Française de Cyclisme ? | A Richard VIRENQUE |
| | | B Johnny HALLIDAY | |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> David LAPPARTIENT | |
| 22. | Qui est le dernier vainqueur français du Tour de France ? | A BRADLEY WIGGINS | |
| | | B ANDY SCHLECK | |
| | | C THOMAS VOECKLER | |
| 23. | En cyclo-cross, je dois descendre de vélo | A à droite | |
| | | B à gauche | |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> comme je le veux | |
| 24. | Dans un sprint, je dois | A écartier les coudes | |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> garder ma ligne | |
| | | C baisser la tête | |
| 25. | Que signifie « en garder sous la pédale » ? | <input checked="" type="checkbox"/> s'économiser pour la fin de course | |
| | | B avoir des cales neuves | |
| | | C abandonner la course | |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes

Questionnaire à Choix Multiples 2012

Note :

Comité: _____

Catégorie: _____

Pupilles

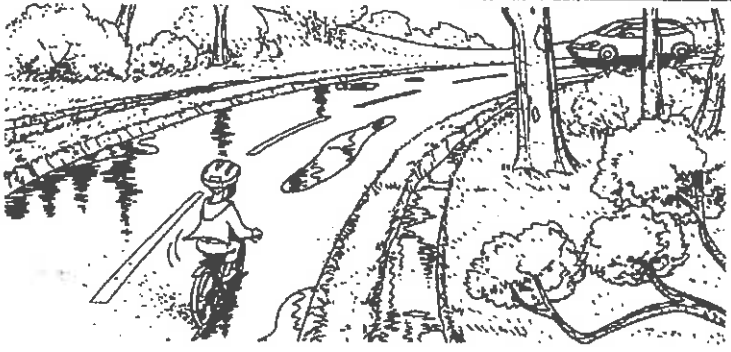
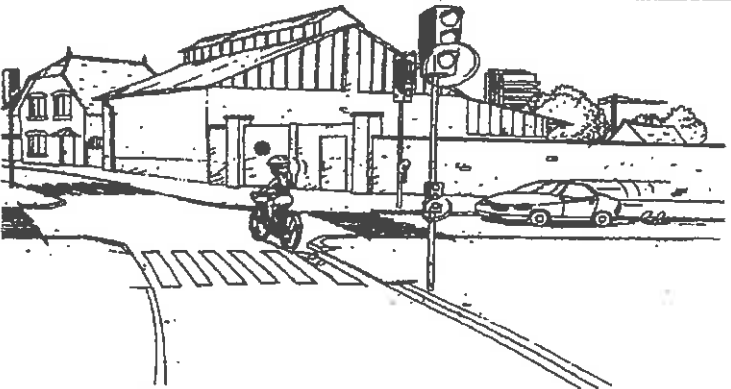
Benjamins

Minimes

| N° | Réponses | | | |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | A | B | C | D |
| 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| 9 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 15 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 16 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 17 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 18 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| 19 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 20 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 21 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 22 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 23 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 24 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 25 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes

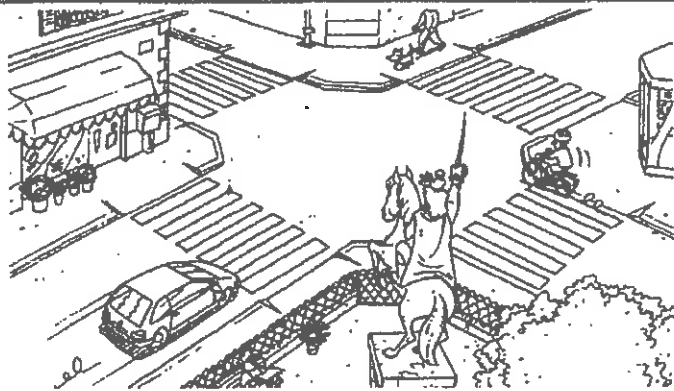
Questionnaire à Choix Multiples 2012

| | | |
|----|---|---|
| 1. | En cas de gros choc sur le casque que faut-il faire ? | <input type="checkbox"/> A Faire vérifier l'état du casque par un vélociste |
| | | <input type="checkbox"/> B Changer la jugulaire |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> C Changer le casque |
| 2. | Pour tourner à gauche quels sont les gestes indispensables à réaliser | <input type="checkbox"/> A Freiner et tendre son bras gauche |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> B Jeter un œil en arrière pour voir si un véhicule est proche et tendre son bras gauche |
| | | <input type="checkbox"/> C je tourne |
| 3. | Pour effectuer un entraînement agréable et sécurisant, tu dois emprunter : | <input type="checkbox"/> A Une route nationale |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> B Une route départementale |
| | | <input type="checkbox"/> C Une autoroute |
| 4. | A chaque fois que tu pars à vélo, que dois-tu obligatoirement vérifier pour ta sécurité ? | <input checked="" type="checkbox"/> A le gonflage de tes roues |
| | | <input type="checkbox"/> B la longueur de la chaîne |
| | | <input type="checkbox"/> C ton compteur |
| | | <input type="checkbox"/> D le collage des autocollants |
| 5. | Qui est le dernier vainqueur du Tour de France ? | <input checked="" type="checkbox"/> A BRADLEY WIGGINS |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> B ANDY SCHLECK |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> C THOMAS VOECKLER |
| 6. | Que signifie « en garder sous la pédale » ? | <input checked="" type="checkbox"/> A s'économiser pour la fin de course |
| | | <input type="checkbox"/> B avoir des cales neuves |
| | | <input type="checkbox"/> C abandonner la course |
| 7. |  Dans cette situation, le cycliste doit : | <input type="checkbox"/> A doit passer dans la flaque d'eau |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> B doit passer à droite de la flaque d'eau |
| | | <input type="checkbox"/> C doit passer à gauche de la flaque d'eau |
| 8. |  Dans cette situation, la cycliste : | <input type="checkbox"/> A doit s'arrêter |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> B peut passer |

Trophée de France des Jeunes Cyclistes

Questionnaire à Choix Multiples 2012

9.



Dans cette situation, le cycliste :

peut passer

doit s'arrêter

10.

Qu'est-ce que le serrage rapide ?

La partie qui fixe la roue à la fourche

La partie qui maintient le câble de frein

La partie qui fixe les cocottes de frein

11.

Après une sortie sous la pluie, je dois

nettoyer et graisser la chaîne

faire sécher les pneus

changer la guidoline

12.

Les câbles de frein et de dérailleur sont à changer :

tous les ans

tous les mois

tous les 10 ans

13.

Pour démonter la roue arrière, je dois

mettre la chaîne sur le petit pignon

mettre le grand plateau

enlever mes gants

14.

Pour faire un effort long il faut manger

des pâtes

un hamburger / frites

des haricots verts

15.

Sur le vélo, quand dois-tu boire ?

tous les ¼ d'heures

quand tu as soif

de l'eau toutes les heures

16.

Pour progresser en vélo, je dois m'entraîner

régulièrement

la nuit

uniquement le samedi

17.

La fréquence de pédalage, c'est

la vitesse de la pédale

le nombre de tours de pédale par minute

la vitesse de la roue avant

18.

Pour attaquer

J'accélère en tête de groupe

Je me place à l'arrière du groupe pour surprendre mes adversaires

19.

Combien d'heures au minimum dois-tu dormir chaque nuit ?

4 heures




8 heures

12 heures

Trophée de France des Jeunes Cyclistes

Questionnaire à Choix Multiples 2012

| | | | |
|-----|---|-------------------------------------|---------------------|
| 20. | L'endurance correspond à quelle filière énergétique ? | A | Anaérobie alactique |
| | | B | Anaérobie lactique |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> | Aérobie |

| | | | |
|-----|--|--------------|---|
| 21. | Pour juger une arrivée, les arbitres doivent respecter le schéma | A |  |
| | | X |  |
| | | C |  |

| | | | |
|-----|---|---|-----------------|
| 22. | Qui est le dernier vainqueur français du Tour de France ? | A | BRADLEY WIGGINS |
| | | B | ANDY SCHLECK |
| | | C | THOMAS VOECKLER |

| | | | |
|-----|---|---|---------------------|
| 23. | Quel est le champion de France 2010 professionnel | A | Thomas VOECKLER |
| | | B | Christophe LE MEVEL |
| | | C | Sylvain CHAVANEL |

| | | | |
|-----|---|---|----------------------------|
| 24. | Qui est la championne de France CLM DAMES | A | JEANNIE LONGO |
| | | B | PAULINE FERRAND-PREVOT |
| | | C | CHRISTELLE FERNIER BRUNEAU |

| | | | |
|-----|---|---|-------------------|
| 25. | Qui est le président de la Fédération Française de Cyclisme | A | Richard VIRENQUE |
| | | B | Johnny HALLIDAY |
| | | C | David LAPPARTIENT |

PUPILLES

EQUIPE:

NOM:

| | | | | |
|-----------------|---|---|-------------------------------------|--|
| Sécurité | 1 | En cas de gros choc sur le casque que faut-il faire ? | <input checked="" type="checkbox"/> | Faire vérifier l'état du casque par un vélociste |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | Changer la jugulaire |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | Changer le casque |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | le 18 |
| | 2 | Quel est le numéro des pompiers ? | <input checked="" type="checkbox"/> | le 12 |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | le 14 |
| | 3 | Sur la route, au panneau STOP, je dois : | <input checked="" type="checkbox"/> | poser le pied à terre, regarder à droite et à gauche avant de repartir |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | ralentir et passer s'il n'y a pas de voitures |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | me ravitailler |
| | 4 | Que signifient les panneaux de forme ronde avec un fond blanc et un bord rouge. | <input checked="" type="checkbox"/> | Une obligation |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | Une interdiction |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | Un danger |

| | | | | |
|------------------|---|---|-------------------------------------|---|
| Mécanique | 5 | Si ta selle est réglée trop haute, tu vas | <input checked="" type="checkbox"/> | mieux accélérer |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | avoir mal aux genoux |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | mieux grimper |
| | 6 | Qu'est-ce que le serrage rapide ? | <input checked="" type="checkbox"/> | La partie qui fixe la roue à la fourche |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | La partie qui maintient le câble de frein |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | La partie qui fixe les cocottes de frein |
| | 7 | Je dois changer ma chaîne | <input checked="" type="checkbox"/> | tous les mois |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | tous les 10 ans |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | tous les ans |
| | 8 | Quest ce que la fourchette du dérailleur avant | <input checked="" type="checkbox"/> | la partie qui guide la chaîne |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | La partie qui maintient le câble |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | la partie avec les deux galets qui tournent |
| | 9 | Le guidon, la selle et les roues sont reliés à la partie centrale du vélo. Comment s'appelle t-elle ? | <input checked="" type="checkbox"/> | le tube |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | le cadre |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | le pédalier |

| | | | | |
|--------------------------------|----|--|-------------------------------------|---|
| Diététique/Entraînement | 10 | Quels sont les aliments qui apportent le plus de vitamines ? | <input checked="" type="checkbox"/> | les fruits et légumes |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | les produits laitiers |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | les sodas |
| | 11 | Pourquoi l'échauffement est il essentiel avant compétition ? | <input checked="" type="checkbox"/> | pour aller chercher mon dossard |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | pour chauffer les pneus |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | pour préparer l'organisme à l'effort |
| | 12 | De quelle famille font partis le beurre, la margarine et l'huile ? | <input checked="" type="checkbox"/> | les glucides |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | les lipides |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | les protides |
| | 13 | De quoi se compose un petit déjeuner équilibré ? | <input checked="" type="checkbox"/> | de rien, je mangerai bien à midi |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | uniquement de pain pour l'énergie |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | d'une boisson, d'un produit laitier, d'un produit céréalier et d'un fruit |
| | 14 | Quelle est la règle de base pour bien s'alimenter ? | <input checked="" type="checkbox"/> | manger à heure fixe |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | se nourrir avec des féculents |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | grignoter toute la journée |
| | 15 | Combien de temps faut il avoir terminer son repas avant le départ d'une course ? | <input checked="" type="checkbox"/> | 1 heure |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 heures |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | 6 heures |

| | | | | |
|-------------------------|----|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Culture Générale | 16 | Quelle est la championne de France route elite 2013 ? | <input checked="" type="checkbox"/> | Pauline FERRAND PREVOT |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | Elise DEZENNE |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | Andrey CORDON |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | la centième édition |
| | 17 | En 2013, le Tour de France a fêté : | <input checked="" type="checkbox"/> | la dixième édition |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> | la cinquantième édition | |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> | le Froome Fan Club | |
| | 18 | Que signifie la F.F.C. ? | <input checked="" type="checkbox"/> | La Fédération Flamande de Cyclo-cross |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | la Fédération Française de Cyclisme |
| | 19 | Qui est le champion de France route professionnel 2013 ? | <input checked="" type="checkbox"/> | Sylvain CHAVANEL |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | Christophe RIBLON |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | Arthur VICHOT |
| | 20 | Combien y a t il d'épreuves au TFC 2013 ? | <input checked="" type="checkbox"/> | 4 |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | 5 |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | 6 |

Questionnaire à Choix Multiples

BENJAMINS-MINIMES

EQUIPE:

NOM:

| | | | |
|-----------------|---|---|---|
| SECURITE | 1 | Que signifient les panneaux de forme ronde avec un fond bleu et un bord blanc ? | <input checked="" type="checkbox"/> Une obligation |
| | | | <input type="checkbox"/> Une interdiction |
| | | | <input type="checkbox"/> Un danger |
| | 2 | En cas d'accident, quel est le numéro d'appel à composer sur un portable ? | <input type="checkbox"/> 111 |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> 112 |
| | | | <input type="checkbox"/> 113 |
| | 3 | Que signifie la P.L.S ? | <input checked="" type="checkbox"/> Position Latérale de Sécurité |
| | | | <input type="checkbox"/> Plus Longue Sortie |
| | | | <input type="checkbox"/> Position sur La Selle |

| | | | |
|------------------|---|--|--|
| Mécanique | 4 | Comment voir si ta selle est réglée à la bonne hauteur ? | <input type="checkbox"/> assis sur la selle, tu peux mettre les 2 talons au sol |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> assis sur la selle, ta jambe est tendue lorsque tu places ton talon sur la pédale avec la manivelle en bas |
| | | | <input type="checkbox"/> debout à coté de ton vélo, ta selle arrive au niveau de ton nombril |
| | 5 | Comment peux tu nettoyer ton vélo ? | <input type="checkbox"/> en le trempant dans un bassin |
| | | | <input type="checkbox"/> avec un nettoyeur à haute pression |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> avec une brosse et un seau d'eau |
| | 6 | Je dois changer ma chaîne | <input type="checkbox"/> tous les mois |
| | | | <input type="checkbox"/> tous les 10 ans |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> tous les ans | |
| 7 | Pour réparer une chaîne cassée, quel outil utilises tu ? | <input type="checkbox"/> un extracteur de chaîne | |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> un dérive chaîne | |
| | | <input type="checkbox"/> un remonte chaîne | |
| 8 | Quel est le développement maximum autorisé pour les benjamins ? | <input checked="" type="checkbox"/> 5 m 60 | |
| | | <input type="checkbox"/> 7 m 00 | |
| | | <input type="checkbox"/> 6 m 14 | |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| Diététique/Entraînement | 9 | Quels sont les aliments qui apportent le plus de vitamines ? | <input checked="" type="checkbox"/> les fruits et légumes |
| | | | <input type="checkbox"/> les produits laitiers |
| | | | <input type="checkbox"/> les sodas |
| | 10 | Pourquoi l'échauffement est il essentiel avant la compétition ? | <input type="checkbox"/> pour aller chercher son dossard |
| | | | <input type="checkbox"/> pour chauffer les pneus |
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> pour préparer l'organisme à l'effort |
| | 11 | De quelle famille font partis la viande, le poisson et les œufs ? | <input type="checkbox"/> les glucides |
| | | | <input type="checkbox"/> les lipides |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> les protides | |
| 12 | A quelle filière énergétique correspond l'endurance ? | <input checked="" type="checkbox"/> l'Aérobie | |
| | | <input type="checkbox"/> l'Aérobic | |
| | | <input type="checkbox"/> l'Anaérobie lactique | |
| 13 | Pour prendre un virage à gauche, je place | <input type="checkbox"/> ma pédale droite en haut | |
| | | <input type="checkbox"/> ma pédale droite à plat | |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> ma pédale droite en bas | |
| 14 | Quelle est la règle de base pour bien s'alimenter ? | <input checked="" type="checkbox"/> manger à heure fixe | |
| | | <input type="checkbox"/> se nourrir qu'avec des féculents | |
| | | <input type="checkbox"/> manger un peu toute la journée | |
| 15 | Quel minéral associé à la vitamine D aide à avoir des os plus solides ? | <input checked="" type="checkbox"/> Le calcium | |
| | | <input type="checkbox"/> le magnésium | |
| | | <input type="checkbox"/> le phosphore | |

| | | | |
|-------------------------|---|---|--|
| Culture Générale | 16 | Quelle est la championne de France route elite 2013 ? | <input checked="" type="checkbox"/> Pauline FERRAND PREVOT |
| | | | <input type="checkbox"/> Elise DELZENNE |
| | | | <input type="checkbox"/> Audrey COBBON |
| | 17 | En 2013, le Tour de France a fêté : | <input checked="" type="checkbox"/> la centième édition |
| | | | <input type="checkbox"/> la dixième édition |
| | | | <input type="checkbox"/> la cinquantième édition |
| | 18 | Quelle est la spécialité sur piste du vice champion olympique Brian COQUARD ? | <input type="checkbox"/> l'omnium |
| | | | <input type="checkbox"/> la vitesse |
| | | | <input type="checkbox"/> la course aux points |
| | 19 | Qui est le champion de France route professionnel 2013 ? | <input checked="" type="checkbox"/> Sylvain CHAVANEL |
| | | <input type="checkbox"/> Christophe RIBLON | |
| | | <input type="checkbox"/> Arthur VICHOT | |
| 20 | Quel français a gagné une étape durant le tour de France 2013 ? | <input checked="" type="checkbox"/> Christophe RIBLON | |
| | | <input type="checkbox"/> Roman BARDET | |
| | | <input type="checkbox"/> Pierre ROLLAND | |