

LA GAZETTE DE



La boîte à outils
d'animations cognitives

LE TOUR DE FRANCE



**Évoquer le Tour de France
avec les personnes
que vous accompagnez
peut être une belle occasion
de partager des souvenirs,
de stimuler leur mémoire
et de recréer l'ambiance
de cette grande fête du cyclisme.
Voici quelques idées d'activités
à organiser en lien
avec le Tour de France :**

AU PROGRAMME :

- 1- Idées d'ateliers
en lien avec le Tour
de France**
- 2- Les ateliers
de la boîte à outils**
- 3- Ressources à
imprimer**

IDÉES D'ATELIERS

EN LIEN AVEC LE TOUR DE FRANCE

Activités physiques

- Défi vélo collectif : cumuler les kilomètres sur pédaliers ou vélos d'intérieur (ex. : "Objectif 100 km en 1 semaine").
- Séance de gym douce "échauffement du peloton" : mouvements inspirés du cyclisme. (fiche en fin de gazette).

Ateliers cognitifs

- Quiz sur le Tour de France : questions sur les maillots, les régions, les champions ...
- Jeu des régions traversées : associer spécialités culinaires, monuments ou accents.

Atelier réminiscence

- Souvenirs de vélo : atelier d'expression orale ou écrite autour des balades à vélo d'autrefois.
- Projection d'étapes mythiques : [Archives de l'INA](#)

Ateliers créatifs

- Coloriage de maillots : jaune, vert, à pois pour confectionner une guirlande. (fiche en fin de gazette).
- Création de trophées ou médailles.

Ateliers sensoriels et gustatifs

- Cuisine régionale : recettes des régions traversées par le Tour. Dégustation à l'aveugle : fromages, fruits ou boissons typiques à deviner.
- Atelier smoothies vitaminés : à base de fruits frais.

Un site avec plein de ressources :

[Dossier Tour de france](#)

ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS EN LIEN AVEC LE TOUR DE FRANCE

**Vous trouverez deux ateliers
sur le site de la Boite à outils d'animations cognitives
sur le thème du Tour de France :**



Le cyclisme, histoire et célébrités
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS

Le cyclisme

Histoire et célébrités

Ce diaporama relate les origines du cyclisme et fait l'inventaire des coureurs cyclistes les plus connus. Cet outil est un véritable support de réminiscence qui entraîne des discussions sur le vélo, emblème de liberté dans l'enfance et sur les souvenirs du Tour de France.

Les villes étapes

Cet outil va vous permettre de visiter les 21 villes étapes du Tour de France 2025.

Découvrez pour chaque ville deux lieux incontournables et les spécialités culinaires.

Un livret contenant les explications de chaque diapositive vous permettra de commenter le diaporama.



Les villes étapes
de la catégorie LES SUR MESURES

**Vous recevez cette newsletter car vous êtes abonné sur le site de La Boite à outils.
Pour vous désinscrire, rendez-vous dans votre espace client.**

Mise en mouvement "Tour de France" – 15 min

Échauffement (5 min)

Roues invisibles : tourner doucement poignets et chevilles.

Inspiration du peloton : lever les bras en inspirant, relâcher en expirant.

Regard de coureur : tourner lentement la tête à gauche et à droite.

Exercices dynamiques (10 min)

Pédalage assis : lever alternativement les genoux comme sur un vélo.

Freinage contrôlé : tendre les bras devant, puis les replier lentement.

Danseuse sur le vélo : balancer légèrement le buste latéralement.

Sprint final : tapoter des pieds au sol, de plus en plus vite.

Retour au calme (5 min)

Dos relâché : pencher en avant, bras relâchés.

Étirement mollet : jambe tendue, talon au sol, incliner le buste.

Auto-massage : tapoter doucement jambes et bras.

