

## Trajet d'Andorre à la Seu d'Urgell

Le trajet de Andorre La Vieille à la Seu D'urgell dure une moyenne de 45 minutes en bus. Après, on est allés faire le trajet le plus amusant, je suppose pour tout le monde . Le trajet est de 15,1km et dure une moyenne de 1h30. Ce trajet est de niveau moyen ,mais il y a beaucoup de montées. Il y a un dénivelé de 203m .



Ce parcours est plus facile car il est de 12,5km et avec un dénivelé de 107m pour une durée d'1h15 minutes. Après le parcours, on est allés manger et on est restés un peu au parc et on est partis au village visiter quelques endroits.



## Le vélo

### LA DESCRIPTION :

Le vélo c'est un moyen de transport pour les sportifs. Il est constitué de deux roues, d'un guidon, de vitesses, de deux pédales, d'une chaîne, d'un cadre, des freins, d'une selle, d'une tige de selle, d'amortisseurs , d'une fourche, un poste de pilotage et d'un dérailleur

### LA PROTECTION:

Le casque, les gants, le vêtement, les chaussures, Définition: une bicyclette (aussi appelés un bicycle en Amérique du Nord), ou un vélo (abréviation du mot vélocipède)



## Sortie VTT la Seu d'Urgell

Lycée Comte de Foix Andorre



## Planning et la représentation de la ville

À 9H30 départ du lycée en bus. 10h30 arrivée à la Seu d'Urgell. Les guides, Aurélia et Joan nous ont prêté des vélos et des casques. On est allés tous ensemble à un point de rendez-vous, puis nous nous



sommes séparés en vélo : les filles à Alfa et les garçons sont allés visiter une église. Puis, nous avons fait un

pic-nique et après nous sommes allés nous promener



à

Pour ceux qui aiment les efforts il y a des montées difficiles. Et pour ceux qui aiment la tranquillité il y a des descentes très amusantes et le paysage est très jolie.

Plaquette réalisée par la classe de 3A  
la Seu d'Urgell  
Découverte Professionnelle  
Année 2015/2016

## 1 Les Vêtements

- ◇ Un maillot près du corps. Il aide à la transpiration
- ◇ Un pantalon ou un short avec rembourrage pour tous les temps.
- ◇ Des chaussettes en coton pour éviter les ampoules
- ◇ Une paire de chaussures sans point de pression (ex:des tennis).



## 2 Les Protections

- ◇ Un casque qui sert à protéger la tête en cas de chute grave et pour ne pas avoir un traumatisme.



- ◇ Des lunettes nous protéger des projectiles qui peuvent arriver dans les yeux (poussière, insectes) et aussi pour nous protéger du soleil.



- ◇ Une dorsale qui protège les vertèbres.



- ◇ Des gants pour nous protéger des vibrations et des irritations



Il faut une trousse de secours car si on tombe et on se fait mal on peut se soigner sur place.

## 1 Composition d'une trousse de secours

On doit avoir dans notre trousse de secours:

- Du sparadrap
- Un désinfectant
- des gazes
- Une paire de gants
- Une bande
- Des ciseaux
- Une pince à épiler



La boîte doit être hermétique

## 2 Comment soigner une plaie?

- 1)Se désinfecter les mains avec une lingette.
- 2)Nettoyez la plaie pour enlever les gravillons ou autre .
- 3)Désinfecter la plaie avec un antiseptique pour éviter l'infection
- 4)Protéger la plaie avec un pansement.



## 1 La veille, et le matin

La veille, il faudrait manger des pâtes car ce sont des sucres lents. Le matin, consommez des produits laitiers, des céréales et un fruit. Il est préférable de manger trois à quatre heures avant l'activité physique. Il faut dormir au moins 8 heures.

## 2 Pendant l'effort

Il faut apporter au corps de l'eau et du glucose pour pallier à un déficit. Cette consommation vise à remplacer les pertes de liquides et à fournir suffisamment de glucose pour en maintenir le taux dans le sang.



Exemple d'aliments à mettre dans son sac à dos:

De l'eau , un kit kat, du jus de fruit, des barres énergétiques, une banane, des boissons énergétiques.

## 3 Après l'effort :

Il faut apporter suffisamment d'énergie au corps pour assurer une récupération rapide des muscles. Le repas doit apporter un élément de chaque groupe d'aliments.



Exemple de repas: Un sandwich jambon fromage tomate ou (et) un sandwich d'omelette, un fruit, une compote avec un biscuit et de l'eau.

