

Soyons sportifs



Randonnée à vélo
Photo Manuela Simon

Nous préparons une randonnée

Wei mir e Velotour mache? Wo chönnte mir am beschte duurefaare, e bits ab vo de große Stroße?

– Tiens, tu ne connais pas les “itinéraires cyclables transfrontaliers” ?

Il existe des cartes spéciales pour cela. On les trouve dans notre bibliothèque ou dans les librairies et les centres touristiques.

– *Ich hab Freunde und Freundinnen, die mitkommen möchten. Aber sie haben kein Fahrrad.*

– On peut se renseigner pour en louer, peut-être du côté des gares ou bien chez des marchands de vélo. Et ce n’est même pas cher.

– *Zum Schlafen hat’s bei uns Jugendherbergen, CVJM- Häuser und Zeltplätze. Da finden wir schon etwas... Vielleicht sollten wir reservieren. Wie steht’s eigentlich, sind eure Räder fahrtüchtig?*

– *Nei, mis Velo zur Zyt nit. Da fällt mer ii: Het öpper vo euch e Werkzütäsche für d’Velotour?*

– Ah oui ! Il en faut. Et une trousse de premier secours serait également utile.

– Bon, alors qui se charge de quoi ?

Suggestions d’activités

- Imaginez une randonnée à vélo. Prenez exemple sur la conversation de ce groupe de jeunes trinational. Votre excursion vous permettra peut-être de rendre visite à une école jumelée.
- Établissez la carte d’un itinéraire transfrontalier pour votre région. Conservez des pictogrammes (compréhensibles indépendamment des différentes langues) qui indiqueraient les particularités de votre itinéraire.
- Renseignez-vous sur les différentes réglementations de la circulation dans les trois pays du Rhin supérieur.

Contrôle technique



Illustration Giulio Tosca (LMZ RP)

- ① prendre soin que *der Sattel* soit à la bonne hauteur
- ② vérifier *die Bremsen* pour éviter le grand frisson dans les descentes
- ③ s’assurer que *die Klingel* sonne bien
- ④ ne pas oublier *das Licht*
- ⑤ contrôler si *die Strahler (Kaztenaugen)* sont bien montés
- ⑥ en Suisse, si nécessaire, actualiser *die Velovignette*
- ⑦ tester si *die Gangschaltung* est en bon état de marche
- ⑧ vérifier si *die Kette* est bien huilée et tendue
- ⑨ s’assurer que *die Schrauben* sont bien serrées
- ⑩ vérifier la pression *der Reifen*

Sports nautiques

L'espace du Rhin supérieur se prête à la pratique des sports nautiques. L'eau y est présente sous de multiples formes, produit de la nature ou aménagement de l'homme. Elle facilite les contacts et les rencontres transfrontalières car tout le monde aime barboter !

Wasserfälle, Bergflüsse, Gketscherseen, Baggerseen, Rhein, Flüsse, Thermalbäder, Salzbäder, Kanäle...

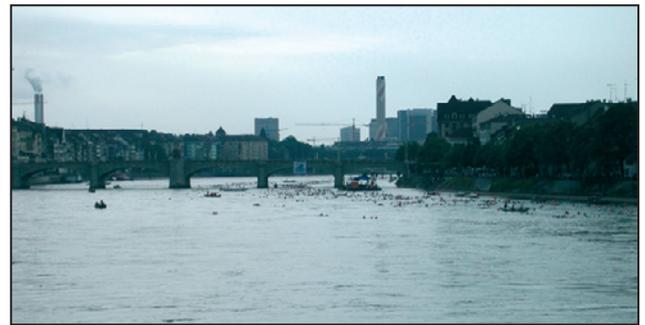
Suggestions d'activités

- Discutez des activités citées et des lieux où on peut les pratiquer
- Quels sports nautiques peux-tu pratiquer dans l'espace du Rhin supérieur? En connais-tu d'autres ? Note-les.
- Certains endroits sont spécialement adaptés à certaines activités, d'autres sont dangereux. Qu'en penses-tu ?
- Quels clubs, quelles manifestations liées aux sports nautiques, où l'on peut rencontrer ses voisins d'outre-frontière connais-tu ? Le "Rhy-Schwimme", une manifestation qui a lieu chaque année à Basel, en est un exemple.

Rhy-Schwimme

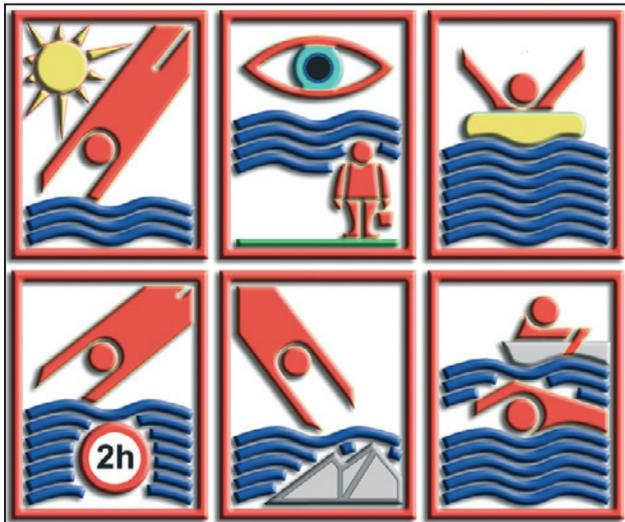
Depuis 1980, le premier mardi après les vacances d'été, des mordus de natation de Basel et des environs, de France et d'Allemagne se rassemblent. À 18 heures, une petite fusée signale le départ près de la *Munsterfähre*, en amont de la *Mittlere Brücke*. Environ mille hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, se jettent alors dans le Rhin. Ensemble, ils nagent dans le fleuve, en passant sous tous les ponts de Basel. Des sauveteurs bâlois les accompagnent et surveillent les joyeux nageurs.

L'arrivée se trouve à plus d'un kilomètre en aval du départ, avant la *Dreirosenbrücke*. Là, un sandwich et une boisson gratuite attendent chaque *Rhy-Schwimmer*, chaque nageur du Rhin.



Rhy-Schwimme
Photo Karl Steinbach

Sécurité



Signalisation de baignade
Illustration Giulio Tosca (LMZ RP)

- Seuls les bons nageurs se baignent en eau vive.
- *Niemals baden wenn einem zu heiß ist. Vor Muskelkrämpfen im kalten Wasser sollte man sich in Acht nehmen.*
- *Niemals nach dem Essen baden. Mindestens zwei Stunden nach der Mahlzeit warten.*
- *Luftmatratzen und Ähnliches sind nicht absolut sicher. Sie können plötzlich die Luft verlieren.*