



ATELIER BIATHLON

POUR LES CYCLES 2 & 3

LE BIATHLON, C'EST QUOI ?

Le biathlon est un sport qui combine deux disciplines : le ski de fond qui implique des efforts intenses et le tir qui requiert du calme et de la concentration. Ainsi, lors d'une compétition, chaque biathlète alterne des boucles de ski et des séances de tirs. Le classement est réalisé suivant le temps de course, chaque cible manquée se traduisant par une pénalité soit en temps, soit en distance suivant la nature de la compétition. L'échec au tir étant toujours pénalisant.

DES BIATHLÈTES FRANÇAIS(ES) CÉLÈBRES



Martin Fourcade



Quentin Fillon Maillet



Anaïs Chevalier Bouchet



Justine Braisaz Bouchet

NOTRE PROPOSITION D'ATELIER BIATHLON

Objectifs

- Apprendre à enchaîner deux activités physiques : lancer précis et course longue
- Apprendre à gérer son effort.

But

Réaliser un parcours le plus rapidement et gagner du temps ou des points en étant performant aux lancers/tirs de précision.

Matériel nécessaire selon l'organisation choisie – liste non exhaustive :

Pour faire le parcours : cônes, coupelles, rubalise, chasubles

Pour faire les zones de lancer : cerceaux, boîtes en carton, caisses, cibles de tir à l'arc

Pour lancer et/ou tirer dans les zones : petites balles, balles de tennis, sacs de graines, vortex, arcs, flèches, frisbees



Déroulement :

Formule Biathlon Relais

Faire 4 équipes composées du même nombre d'enfants.
Une couleur de chasubles différente par équipe.

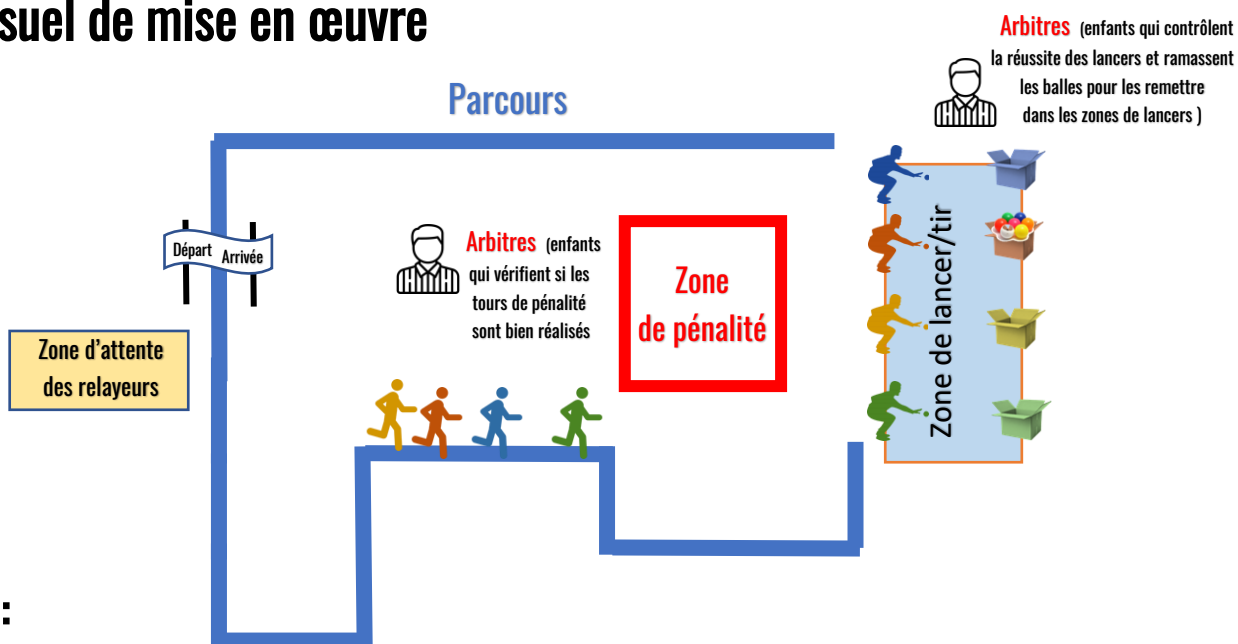
Au signal de l'enseignant, 4 élèves partent en courant sur le parcours proposé. Au milieu du parcours, ils s'arrêtent dans la zone de lancer et/ou de tir. Chacun des 4 élèves se positionne dans l'une des 4 zones de lancer ou de tir. Les enfants devront lancer les 5 balles dans les cartons situés à environ 5 mètres devant eux. Si l'enfant réussit à lancer les 5 balles dans le carton, celui-ci peut repartir taper dans les mains de son camarade relayeur. Si l'enfant manque des lancers, celui-ci effectue des tours de pénalité sur un petit espace situé à côté de la zone de lancer. Il effectuera le nombre de tour de pénalité, correspondant au nombre de lancer(s) raté(s) puis ira à son tour taper dans la main de son camarade relayeur.

L'équipe qui réussit à faire passer l'ensemble des relayeurs en 1^{er} gagne l'épreuve.



Activité réalisable avec des enfants à Besoins Éducatifs Particuliers.

Exemple visuel de mise en œuvre



Variantes :



Utiliser des arcs, des flèches ventouses et des cibles de tir à la place des balles et des cartons. *(la flèche doit toucher les parties jaunes, rouges et bleues de la cible pour valider le tir – prévoir 3 flèches à tirer)*



Utiliser des vortex à la place des balles.



Utiliser des frisbees à la place des balles et des cerceaux à la place des cartons. *(le frisbee doit toucher le cerceau en étant à l'arrêt pour valider le lancer)*



Augmenter ou diminuer la distance entre le cerceau de lancer et la cible. L'objectif étant de mettre l'enfant en réussite.