



# ATELIER BIATHLON

## POUR LES MATERNELLES

### 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.

### 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 et course
- Apprendre à gérer son effort



#### But

Réaliser un parcours le plus rapidement et gagner 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...

Pour lancer dans les zones : petites balles, balles de tennis, sacs de graines, vortex...





## Déroulement :

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

Au signal de l'enseignant(e), 4 élèves partent en courant sur le parcours proposé. N'hésitez pas à mettre des obstacles sur le parcours (bancs, haies, etc). Les enfants arrivent dans la zone de lancer, ils se positionnent dans le cerceau correspondant à la couleur de leur chasuble. Ils prennent en main les balles situées dans leur cerceau (5 balles) puis les jettent dans le carton ou dans la boîte située en face d'eux. Dès que toutes les balles sont lancées, l'enfant repart sur le parcours en sens inverse.

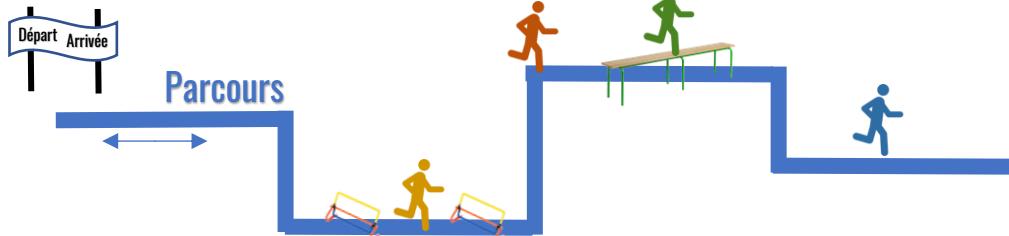
L'enfant marque des points pour son équipe en fonction de sa réussite au lancer et de la réalisation du parcours dans son intégralité. (Lancer : 1pt par lancer réussi – exemple : si 3 lancers réussis sur 5 possibles : 3pts marqués / réussite du parcours : 2pts soit 5pts sur 7 possibles)

L'équipe qui accumule le plus grand nombre de points remporte l'épreuve.



Activité réalisable avec des enfants à Besoins Éducatifs Particuliers.

## Exemple visuel de mise en œuvre



## Variantes :

Augmenter ou diminuer la distance entre le cerceau de lancer et la cible selon les niveaux PS/MS/GS. L'objectif étant de mettre l'enfant en réussite.



Modifier les postures au moment du lancer. (assis, sur une jambe, un œil fermé)



Utiliser des autres objets à lancer. (sac de graine, petit vortex, etc)