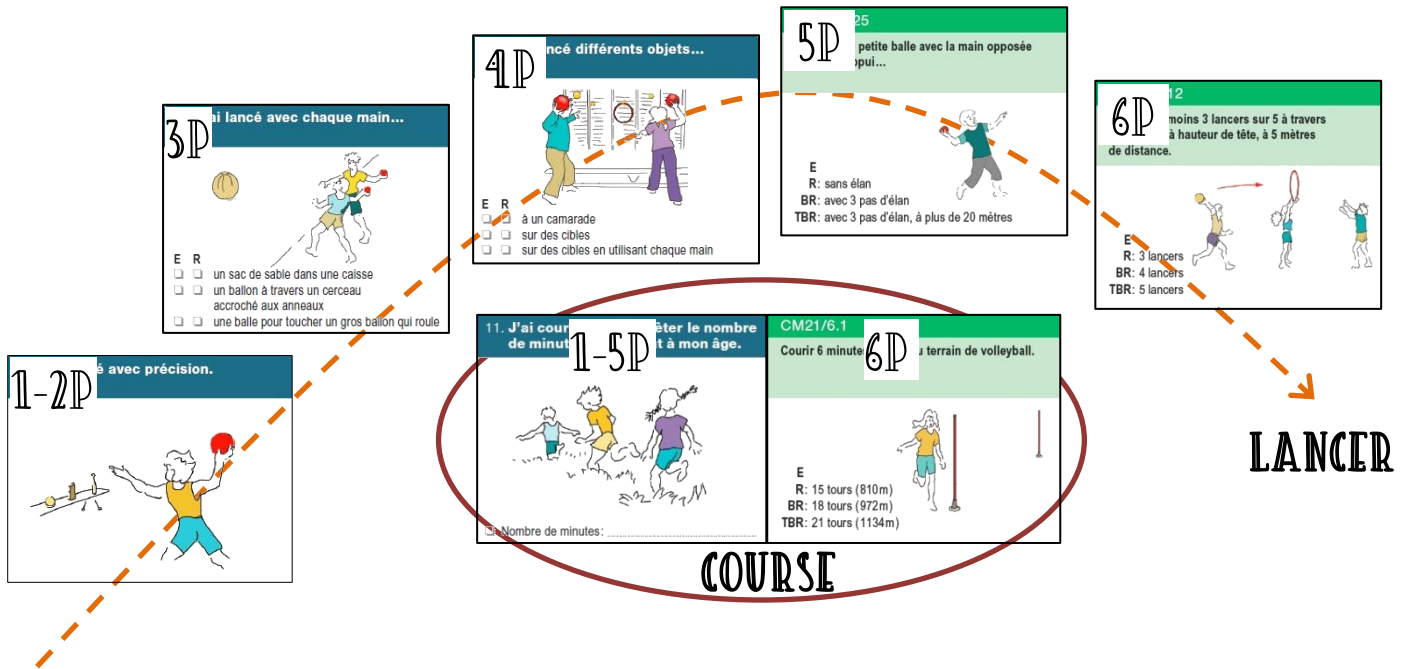


BIATHLON

Le biathlon est une discipline qui combine deux activités. Course et lancer sont le binôme le plus fréquent.



ORGANISATION DU BIATHLON

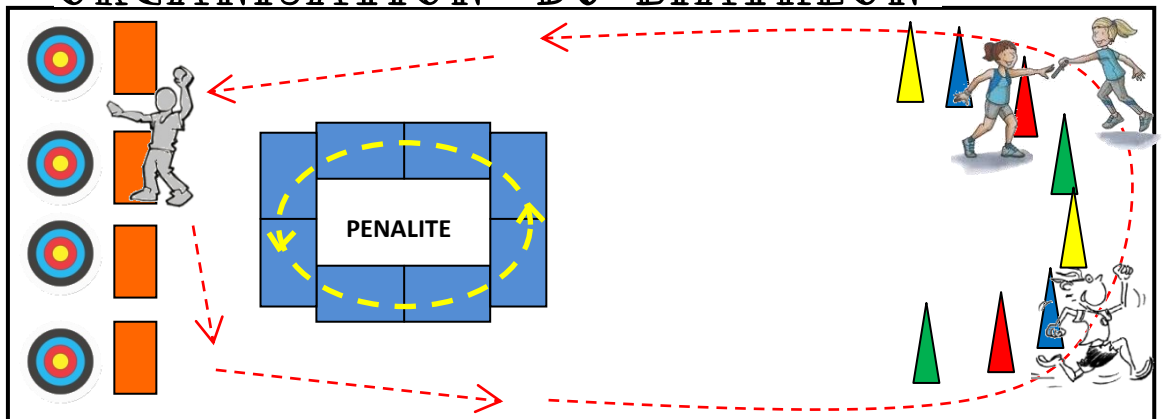
CIBLES

4 postes de cibles

Exemples : 3 cônes sur un caisson, images collées au mur, cerceaux accrochés aux piquets, ...

Défis de classe :

plusieurs cibles à renverser en un temps imparti



1-2P : courir avec l'objet à lancer (balle, corde, coussinet, ...) et le récupérer après l'avoir lancé (cible à viser facile).

- Retourner à son cône et passer l'objet à son coéquipier
- Effectuer 1 tour de pénalité

3-4P : viser la cible en 3 essais (3 objets à lancer).

- Retourner à son cône pour donner le départ à son coéquipier
- Effectuer 1 tour de pénalité

5-6P : viser 3 cibles en 3 essais (3 objets à lancer).

- Retourner à son cône pour donner le départ à son coéquipier.
- Si des cibles ne sont pas atteintes, effectuer un ou plusieurs tours de pénalité

LE DOSSIER

Propose des jeux pour entraîner le lancer combiné parfois à l'endurance

Page 2 : Lancer dans des zones

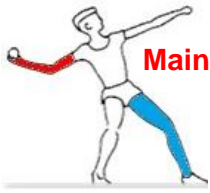
Page 3 : Lancer sur des cibles

Page 4 : Jeux pour marquer des points

Pages 5-6 : Biathlon « Bataille Navale »

LANCER DANS DES ZONES

TECHNIQUE DU LANCER



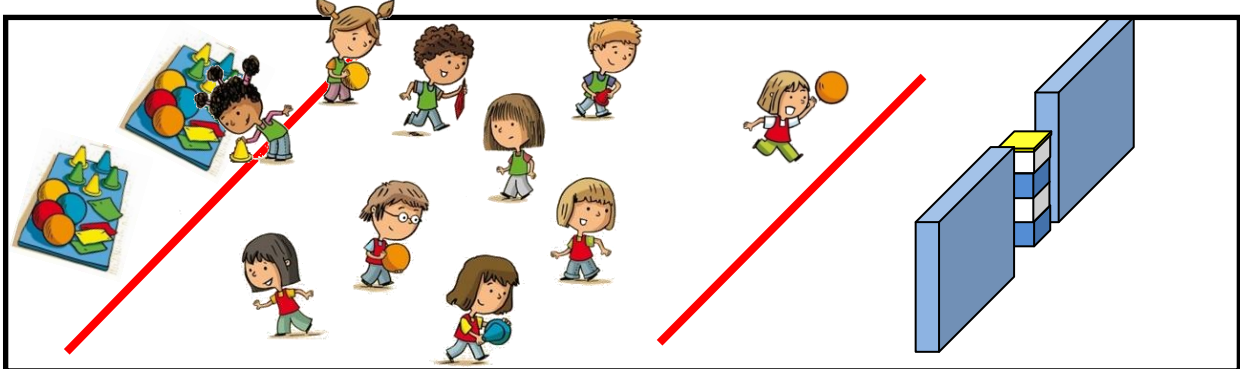
Main droite : pied gauche en avant

Main gauche : pied droit en avant



Bilatéralité : il est important d'exercer les lancers des deux côtés pour améliorer la qualité du mouvement.

Déménageurs lanceurs



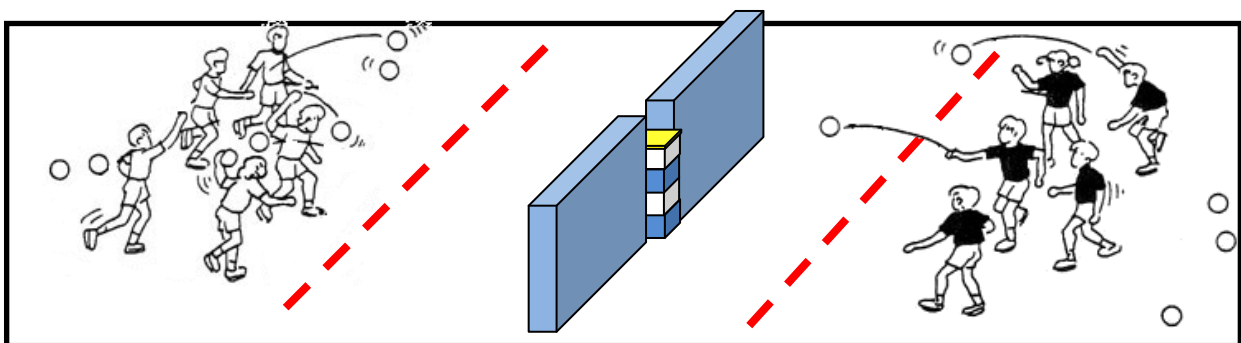
Matériel : Objets à lancer (balles cordes, coussinets, ..), 2-4 chariots de tapis (ou caisson)

Chaque enfant prend un objet, traverse le terrain à la course et le lance par dessus la muraille de tapis. Si l'objet lancé ne dépasse pas les tapis, il doit être remis dans le stock de départ.

Combien d'objets atteignent la zone ?

Variante : ajouter 2 chasseurs qui ralentissent les déménageurs. Créer des zones de lancers protégés.

La muraille



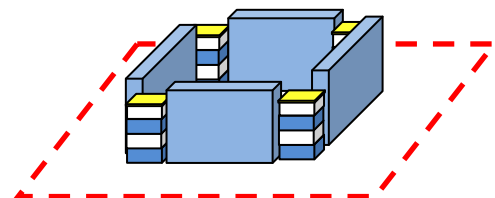
Matériel : ~30 balles en mousse, 2-4 chariots de tapis (ou caisson)

Les chariots des tapis sont disposés au centre d'un terrain délimité, deux équipes s'affrontent. Quelle équipe parvient à lancer le plus de balles dans le terrain adverse en un temps donné? Les balles doivent être lancées par-dessus la muraille.

Variante buts : un but de unihockey dans chaque terrain (ou délimiter une zone). Les balles qui atterrissent dans le but ne peuvent plus être récupérées.

Variante bouclier (coopérative) : Les chariots des tapis et les caissons sont disposés au centre de la salle formant un château. 3 enfants se déplacent avec un bouclier (petit tapis) pour récupérer les balles entre la muraille et les lignes de tir et les passent aux lanceurs.

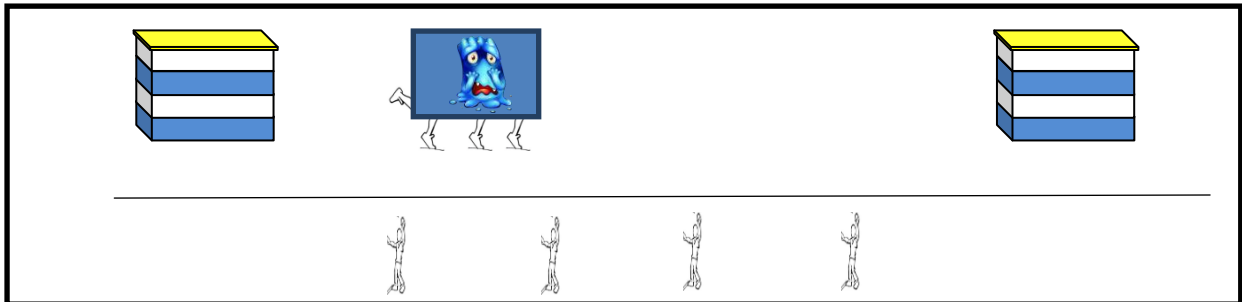
Combien de temps pour ranger toutes les balles dans le château ?



LANCER SUR DES CIBLES

Le monstre

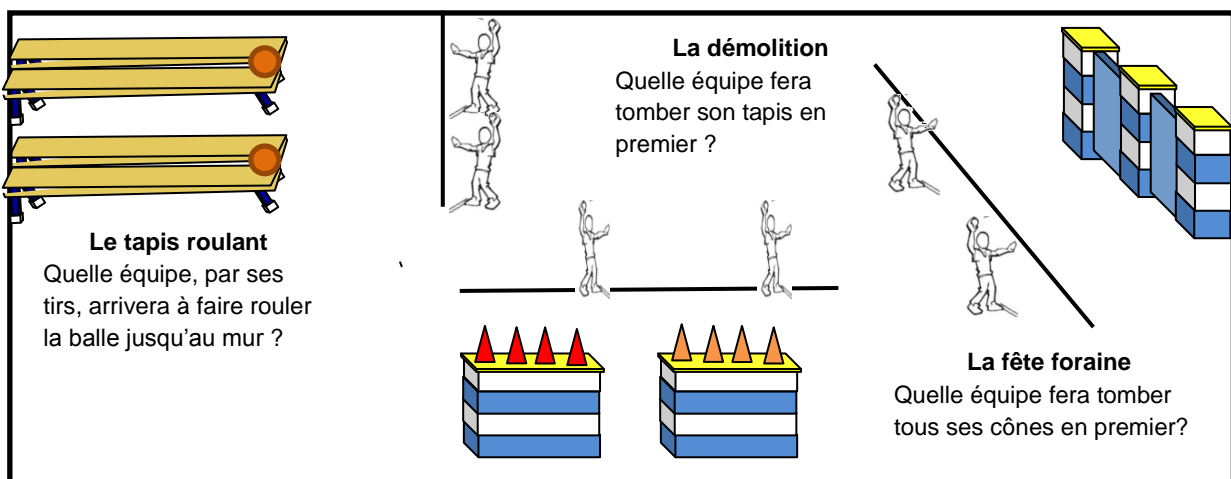
Les chasseurs essaient de toucher le monstre (tapis porté par 3 élèves d'un caisson à l'autre). Trois autres élèves attendent derrière le caisson pour prendre le relais. Tous les chasseurs lancent leur balle et la récupèrent dès que le monstre est dans sa tanière, derrière le caisson.



Matériel : 2 caissons, 1 petit tapis, de la magnésie pour dessiner le monstre, des ballons en mousse

Défis par équipe

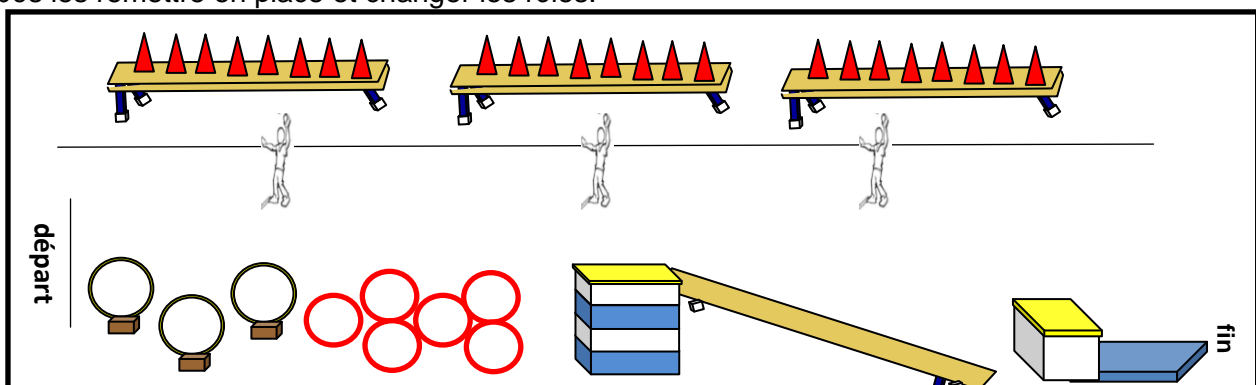
Constituer 6 équipes. A chacun des postes, deux équipes s'affrontent. Répéter les parties pendant 5 minutes et compter les points (une victoire = 1 point)



Matériel : 4 bancs, 2 ballons de basket, 5 caissons, 8 cônes, 2 petits tapis, autant de ballons que d'enfants

La chasse aux biches

Les biches arriveront-elles à rejoindre leur tanière avant l'arrivée des chasseurs? Les chasseurs doivent faire descendre toutes les cibles (chronomètre), pendant ce temps les biches doivent parcourir le plus de fois possible leur parcours dans la forêt. Chaque parcours complété = 1 point. Quand tous les objets sont tombés les remettre en place et changer les rôles.



Matériel : 3 bancs, des cônes, des ballons pour les chasseurs, trois cerceaux et leur support, des cerceaux pour la marelle, 1 caisson, un banc, 1 couvercle de caisson, 1 petit tapis

JEUX POUR MARQUER DES POINTS

Technique du lancer

Chaque élève, chasseur, se promène dans la salle avec une balle à la main. Au signal, s'arrêter en équilibre sur le pied gauche. Idem sur le pied droite. Faire de même en armant le bras et en avançant le pied opposé.



⚠ Attacher un sautoir autour de la cheville droite de l'élève.

Tir aux pigeons

Pendant 2 minutes, viser le plus de cibles possible en ayant toujours le pied opposé au bras du lancer en avant.

Cible atteinte = 1 point

Cible atteinte, position de lancer correcte = 2 points

Qui sera le chasseur le plus adroit ?

Matériel: piquets, cônes, espaliers, caissons, cerceaux



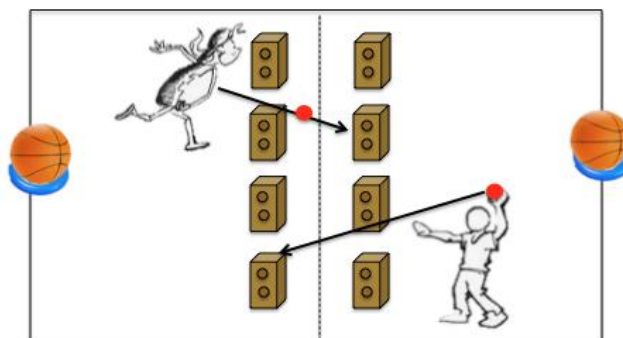
Planète et satellites

Des blocs de bois (satellites) sont disposés de part et d'autre de la ligne médiane de la salle. 2 équipes sont face à face et essaient de faire tomber les cibles du camp adverse à l'aide d'une balle. Après chaque tir, l'élève va rechercher une balle, se positionne et tire.

Lorsque tous les satellites de l'équipe adverse seront tombés, les élèves essaieront de faire tomber la planète (ballon posé sur un anneau).

Quelle équipe sera la plus rapide ?

Matériel: blocs en bois, 2 ballons de basket, 2 anneaux, petites balles



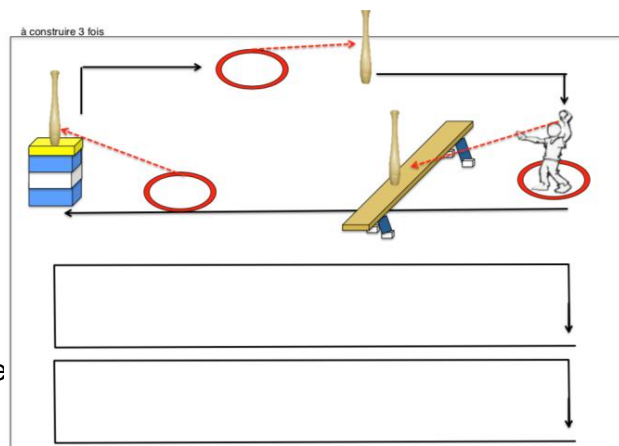
Biathlon : La course aux quilles

Un coureur s'élance sur le parcours, s'arrête dans le cerceau et a un essai pour viser la quille. S'il réussit, il a un point. Sinon il continue et essaie la fois suivante à toucher une cible.

⚠ Ne pas oublier de repositionner la quille au même endroit pour le copain suivant.

Lorsque le coureur vise la dernière cible, le 2^{ème} coureur part.

Au bout de 5 minutes, quelle équipe aura comptabilisé le plus de points ?



Organisation: installer 3 parcours dans la longueur de la salle

Matériel: caissons, bancs, cerceaux, quilles, petites balle

BATAILLE NAVALE

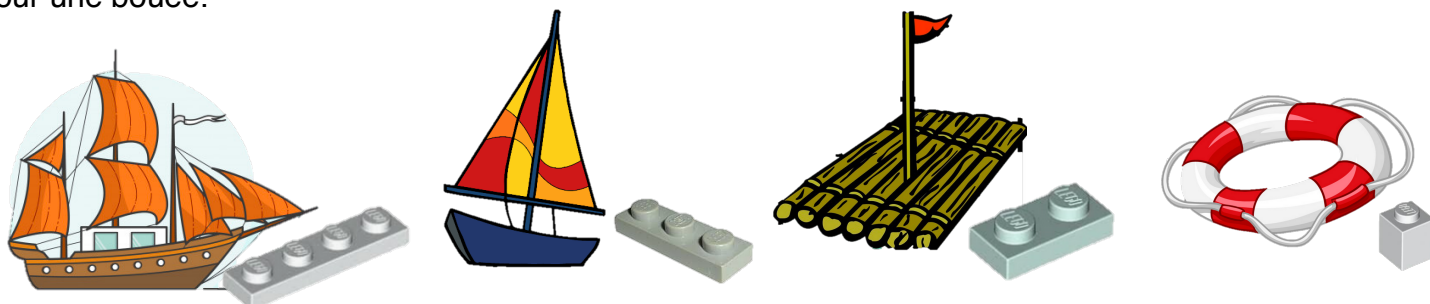
Etape 1 : Placer sur sa grille ses bateaux.

Matériel : Imprimer une feuille annexe pour chaque équipe

Imprimer les bateaux ou les remplacer par des briques de construction

Chaque équipe a une flotte composée de 4 « bateaux » : 1 bateau pirate, 1 voilier, 1 radeau, 1 bouée. Les embarcations ne doivent pas être collées entre elles.

Astuce : Nous sommes limités en nombres de cases en salle de gymnastique (cadre suédois) et pour avoir un niveau de difficulté réalisable dans la lecture des coordonnées nous simplifierons la grille à 4 X 4 cases. Pour garder différents types de bateaux, il faudra viser un certain nombre de fois la même case pour couler le navire. 4 tirs pour couler un bateau pirate, 3 tirs pour un voilier, 2 tirs pour un radeau, 1 tir pour une bouée.



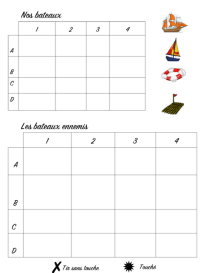
Etape 2 : Chaque équipe par des tirs va tenter de deviner où sont placés les bateaux ennemis

Matériel : Imprimer les feuilles 1 à 4 et A à D pour numérototer une grille dans la salle de gymnastique

Variante A : Assiettes de démarcation + balle rose / Variante B : Cônes + petite balle

Un à un, les joueurs vont tirer. L'équipe gagnante est celle qui parvient à couler tous les navires de ennemis avant que tous les siens ne le soient. On dit qu'un navire est coulé s'il a été touché par le bon nombre de lancers.

Au fur et à mesure, il faut mettre les croix sur sa grille afin de se souvenir des tirs passés. Les joueurs placent **X** sur la grille lorsque les tirs dans les coordonnées n'ont pas touché de bateau adverse, et ***** lorsqu'une touche a été faite.



2 propositions d'organisation

Variante A

Exemple : Tir en C2

La grille est **horizontale** au sol avec des assiettes de démarcation. Il faut lancer et rattraper la balle depuis l'assiette pour que le tir soit valide.

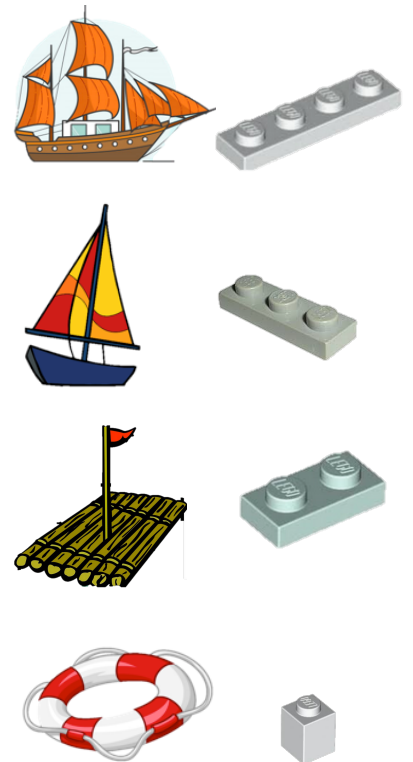
Variante B

Exemple : Tir en C4

La grille est **verticale** avec le cadre suédois. Il faut viser depuis un cône, et la balle doit traverser la case pour que le tir soit valide.

NOS BATEAUX

	1	2	3	4
A				
B				
C				
D				



LES BATEAUX ENNEMIS

	1	2	3	4
A				
B				
C				
D				

X *Tir sans touche*

☀ *Touché*