

USEP 66

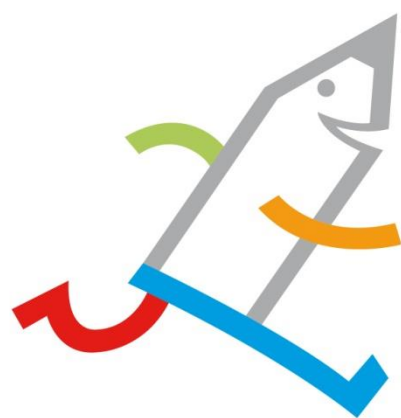
1 rue Michel Doutres

66000 Perpignan

Email : usefol66@laligue.org

www.laligue66.org

USEP 66



[BIATHLON]

Dossier pédagogique

Rencontres départementales de biathlon

BIATHLON, DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le biathlon proposé par l'USEP66 est une course longue au cours de laquelle s'insèrent des ateliers de lancer de précision.

Durée de course : entre 25 et 25 min selon des âges des participants et les conditions climatiques.

Le biathlon se court en équipes de 4 élèves.

Lors de la rencontre chaque équipe participera à deux biathlons :

- le premier en qualité de **biathlète**,
- le deuxième, en qualité de « **jeune officiel** » (encadrement, arbitrage).

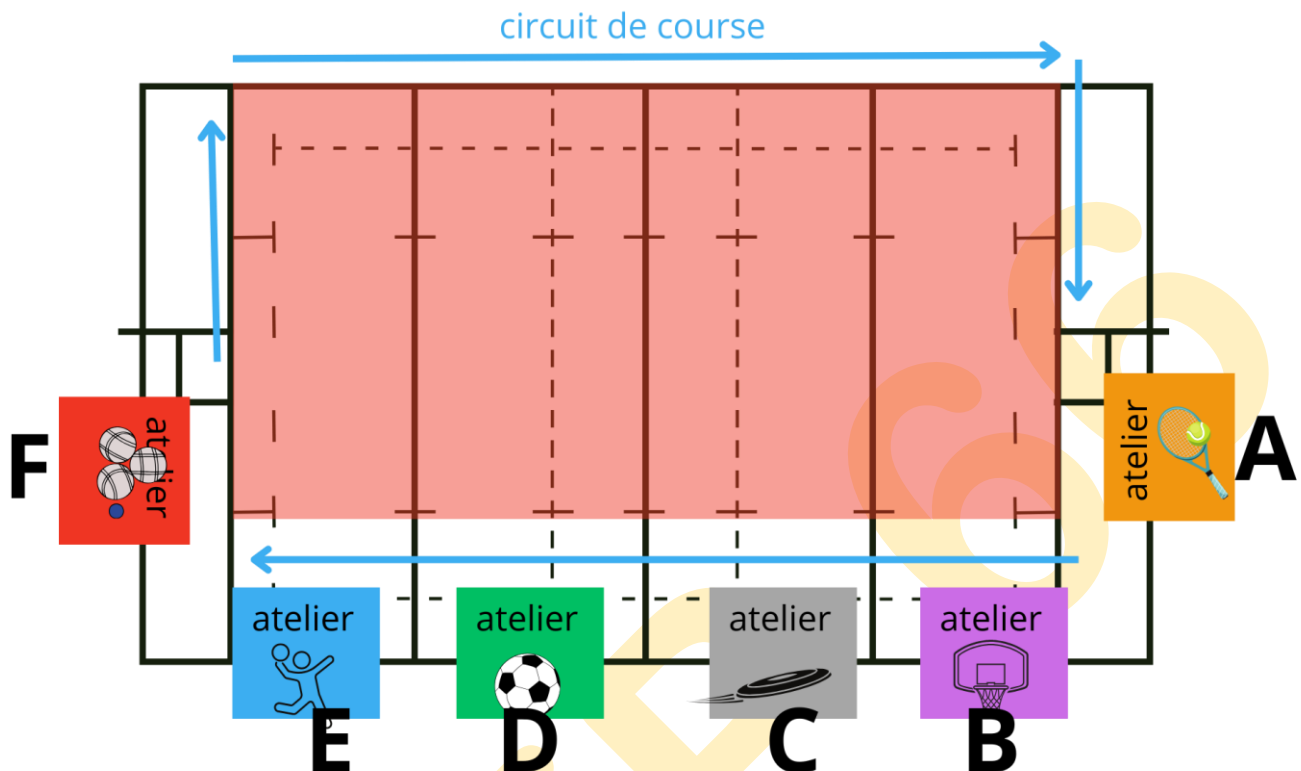
Le biathlon est une épreuve combinée qui met en jeu l'antagonisme physiologique entre une activité d'endurance aérobie nécessitant un effort cardiorespiratoire intense et une activité de tir de précision, exigeant un contrôle moteur fin et une gestion optimale de la fréquence cardiaque.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES TRAVAILLÉES PENDANT LE BIATHLON

- Enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite et optimiser ses déplacements.
- Stabiliser et rendre plus efficace un geste technique par la répétition et l'analyse.
- Accepter et intégrer les différences interindividuelles au sein d'un groupe.
- Respecter et faire respecter les règles en tant que joueur et jeune officiel.
- Mobiliser des outils pour apprendre de manière autonome ou collaborative.
- Développer des valeurs de coopération, de solidarité et de tolérance à travers des rôles sociaux variés

DEROULEMENT DE LA COURSE DE BIATHLON

La zone de tirs comprend 6 ateliers : A, B, C, D, E et F



<p><u>Atelier basket :</u> Les élèves doivent envoyer le ballon dans le panier. Distances de tir proposées : de 3 à 5m</p>	<p><u>Atelier ultimate</u> Lancer un frisbee pour qu'il atterrisse (sans forcément y rester) dans un carré 1 m x 1 m délimité par 4 cônes situé à 5 m. Si le frisbee touche une des objets délimitant la zone d'atterrissage, le tir est validé.</p>
<p><u>Atelier foot</u> Tirer au pied dans un ballon pour qu'il passe entre deux plots espacés de 1 m et situés à 5 m pour les cycles 2, 7 m pour les cycles 3.</p>	<p><u>Atelier hand</u> Faire passer un ballon dans un cerceau de 60 cm fixé au grillage. Distances de tir proposées : de 3 à 5m</p>
<p><u>Atelier sport boules</u> Les élèves doivent faire rouler leur boule pour qu'elle s'immobilise à l'intérieur d'un cerceau plat de 60 cm de diamètre. Distances de tir proposées : de 3 à 5m</p>	<p><u>Atelier tennis</u> Envoi avec la raquette de la balle pour qu'elle atterrisse au premier rebond dans un carré 1 m x 1 m délimité par 4 cônes situé à 5 m. Si la balle touche une des objets délimitant la zone d'atterrissage, le tir est validé. Distances de tir proposées : de 3 à 5m</p>

Chaque atelier proposera **6 pistes de tirs**.

Chaque atelier peut donc accueillir jusqu'à 6 équipes en même temps.

Avant le départ, chaque enseignant se verra confier la responsabilité d'un des 6 ateliers.

Il y répartira ses équipes pour le départ de la première course.

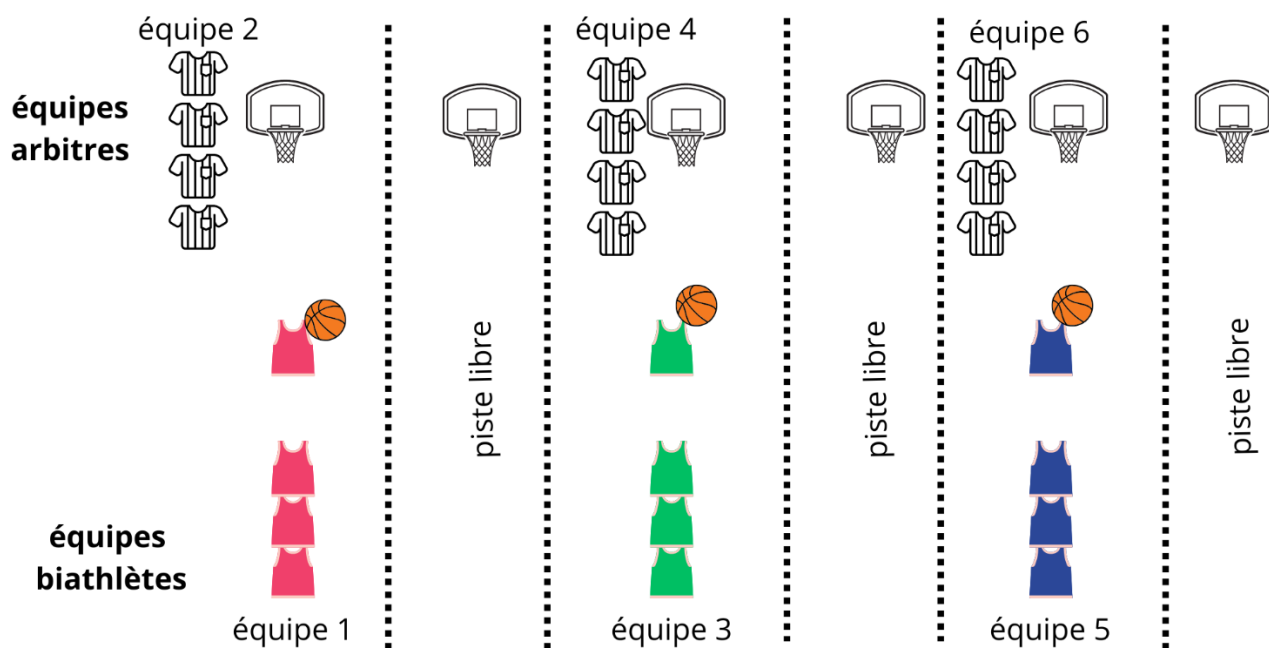
Exemple sur l'atelier B (basket):

Si la classe présente 6 équipes pour la rencontre,

Les équipes 1, 3 et 5 de la classe prendront le premier départ.

Ces équipes seront respectivement arbitrées par les équipes 2, 4 et 6.

Equipes qui prendront le départ de la 1 ^{ère} course	Equipes qui arbitreront la 1 ^{ère} course
1	2
3	4
5	6

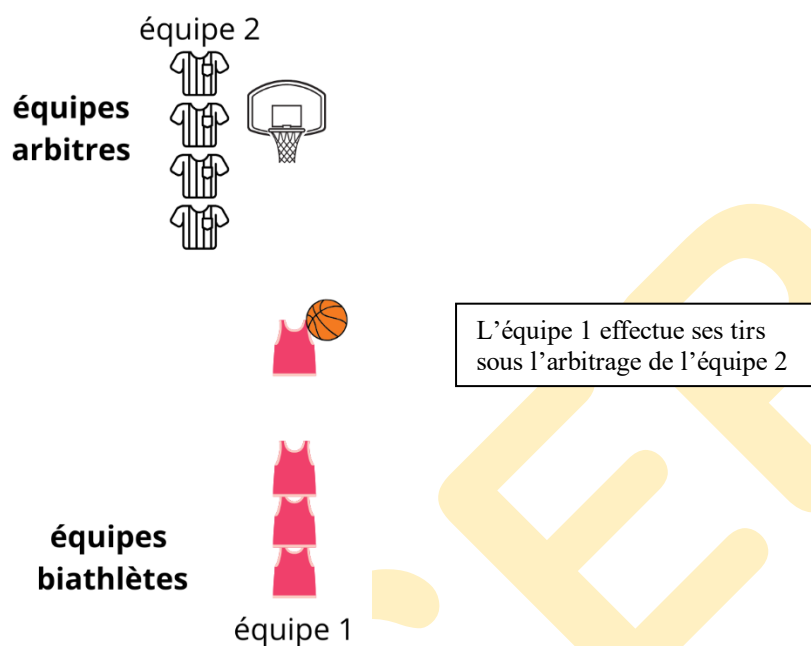


Déroulement de la course

La course démarre non pas par la course mais par l'atelier de tir sur lequel est positionné l'équipe.

1/ Fonctionnement des ateliers de tirs

- Avant de débiter l'atelier, l'équipe doit être au complet.
- Les élèves effectuent un lancer chacun leur tour, dans un ordre préétabli en classe.
- L'équipe peut lancer / tirer autant de fois qu'elle le souhaite pour un maximum de 6 réussites.
- Pour ne pas perdre trop de temps, l'équipe peut décider de repartir sans obtenir le maximum de points.



2/ Circuit de course

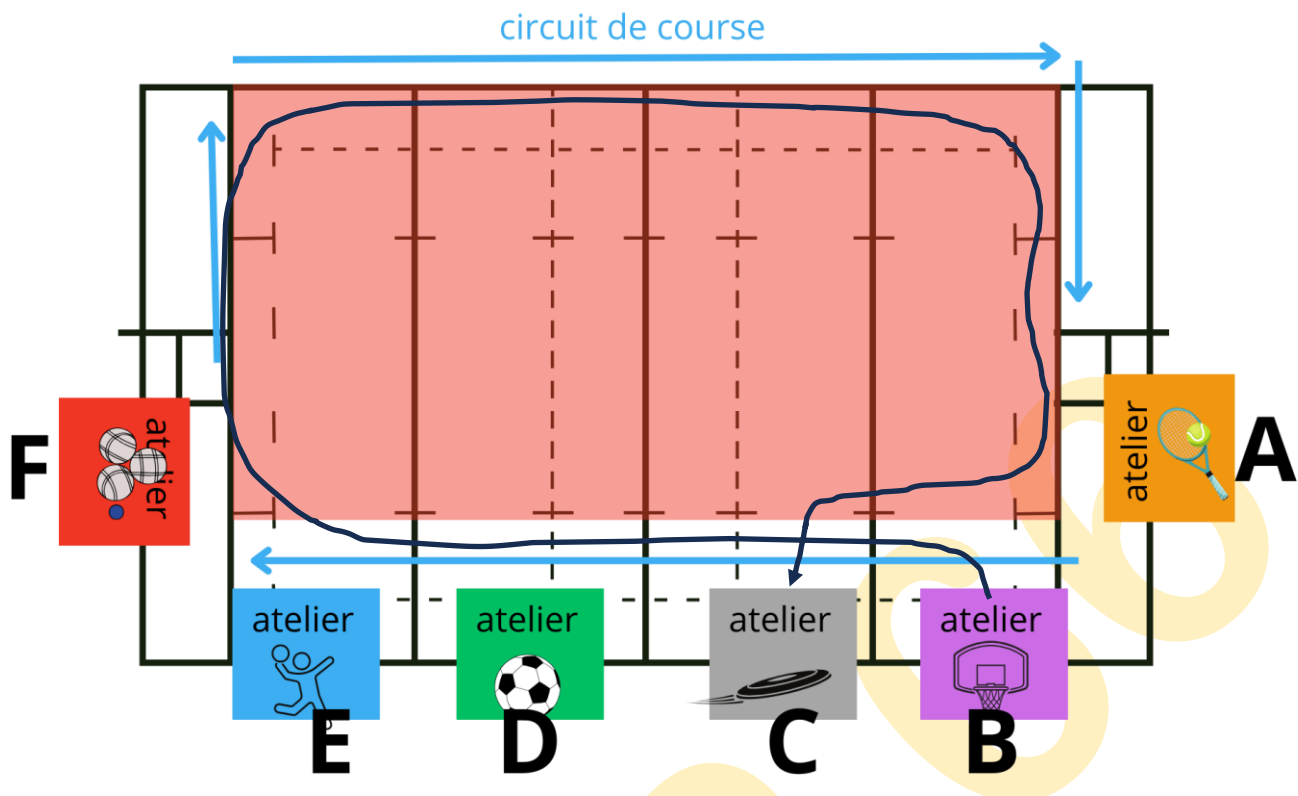
Après chaque atelier de tir, l'équipe effectue un tour de piste et rejoint l'atelier suivant.

Exemple : l'équipe 1 débute sa course sur l'atelier B. Après avoir effectué ses tirs, cette équipe réalise le circuit de course (voir dessin + bas) pour rejoindre l'atelier qui suit : le C

Pendant le temps du parcours de circuit, l'équipe 2 des jeunes officiels qui les arbitre, se déplace sur l'atelier C pour les attendre.

Les biathlètes enchainent ainsi (atelier de tir) + 1 (tour de circuit) en respectant l'ordre alphabétique des ateliers.

- Seuls les tours effectués par la totalité de l'équipe sont pris en compte.



Le responsable-chronométrateur de la rencontre siffle le départ et la fin de la course.

2/ Gains :

- Un tour de circuit effectué par toute l'équipe : 10 points
- Un tir réussi : 1 point

3/ Rôle des jeunes-officiels

Les « jeunes officiels » ne portent pas de chasuble pour être distingués des biathlètes.

- Sur la fiche de l'équipe de biathlètes :
indiquer le nombre de points gagnés à chaque tour complet effectué par la totalité de l'équipe,
indiquer le nombre de réussites à chaque atelier,
effectuer les différents totaux.
- Concernant le fonctionnement des ateliers :
Ils communiquent avec les biathlètes pour les accueillir sur le prochain atelier.
Ils facilitent la transmission du projectile au tireur suivant.

4/ Rôle des enseignants et des adultes accompagnateurs en poste sur les ateliers :

Guider les élèves « arbitres » et « biathlètes » pour qu'ils respectent le fonctionnement décrit.

Préparer la rencontre...

Préparation EPS des élèves : séquence course longue (gérer son rythme de course par rapport au groupe)
+ateliers de lancers précis

Expliquer aux élèves les différents rôles de jeunes officiels qu'ils seront amenés à tenir.
Les faire débattre sur le comportement la stratégie d'équipe à adopter.

Prévoir 2 parents-accompagnateurs.

Former des équipes de 4 élèves par équipe (3 élèves par équipe possible).
Il est préférable que les élèves d'une même équipe courent à peu près au même rythme. En effet, chaque équipe devra être habituée à courir ensemble. Une couleur de chasuble est attribuée à chaque équipe.
La mixité (filles-garçons) est à favoriser.

Matériel à apporter le jour de la rencontre :

La fiche récapitulative des résultats des équipes de la classe.

Pour chaque équipe :

- un jeu de chasubles (lors d'une course, la moitié de vos équipes seront de « jeunes officiels » et ne porteront pas de chasubles. Tandis que l'autre moitié des équipes prendra le départ et portera des chasubles. Essayez de prévoir des couleurs différentes pour les équipes.)
- une fiche de suivi si possible cartonnée.

Déroulement de la journée de rencontre

De 9h30 à 9h45 : accueil des classes

Les enseignants indiquent à l'organisateur le nombre exact d'équipes (ce nombre doit être pair) et la présence des adultes accompagnateurs qui aideront à l'organisation.

9h45

Rassemblement des élèves pour la présentation des règles de vie commune sur la rencontre

Chaque enseignant a la responsabilité d'un atelier de tir.

Chaque enseignant répartit ses élèves sur les différents pas de tir de son atelier.

10h00

Afin de se familiariser avec l'espace, la journée de rencontre démarrera avec les essais sur les ateliers de tirs.
Chaque équipe aura 5 minutes sur chaque atelier pour s'adapter aux conditions de tirs et ainsi préparer les courses de biathlon.

Un signal sonore indiquera la fin de l'atelier et invitera les élèves à passer à l'atelier suivant.

10h30 : 1er biathlon en équipe

11h10 : pause. Changement de rôle des équipes.

11h20 : 2ème biathlon en équipe

11h50 : Pause déjeuner

Pour les classes participant à la rencontre de l'après-midi, la rencontre se déroulera selon le même enchaînement à partir de 12h45.

ANNEXES :

- exemple de feuille de suivi d'équipe
- feuille de suivi à imprimer pour chaque équipe de la classe
- feuille de résultat de la classe à remettre à l'organisateur en fin de rencontre
- Pistes pédagogiques pour votre unité d'apprentissage

USSEP 666

Classe : Mme Vidal				N° d'équipe : 3					
				Nom de l'équipe : Les Olympiques					
Prénom des équi piers		Vanessa		Lucas		Aïcha		Noé	

Tir réussi : 1 point / max 6 point par atelier

1 tour de circuit effectué par l'équipe entière : 10 points

ateliers	Réussites au tirs						Points aux tirs			Points sur les tours
<u>A</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>B</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>C</u>	●	●	●	●	●	O	5	▶	Tour effectué	10
<u>D</u>	●	●	●	●	●	●	6	▶	Tour effectué	10
<u>E</u>	●	●	●	O	O	O	3	▶	Tour effectué	10
<u>F</u>	●	●	●	●	●	O	5	▶	Tour effectué	10
<u>A</u>	●	●	●	●	●	●	6	▶	Tour effectué	10
<u>B</u>	●	●	●	●	●	●	6	▶	Tour effectué	10
<u>C</u>	●	●	●	●	●	O	5	▶	Tour effectué	10
<u>D</u>	●	●	●	●	●	O	5	▶	Tour effectué	10
<u>E</u>	●	●	O	O	O	O	2	▶	Tour effectué	10
<u>F</u>	●	●	●	●	●	O	5	▶	Tour effectué	10
<u>A</u>	●	●	●	●	●	O	5	▶	Tour effectué	
<u>B</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>C</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>D</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>E</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>F</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
							Total 1 :	53	Total 2 :	100

Total 1+ 2 = 153

Classe :.....				N° d'équipe :			
				Nom de l'équipe :			
Prénom des équipiers							

Tir réussi : 1 point / max 6 point par atelier
 1 tour de circuit effectué par l'équipe entière : 10 points

ateliers	Réussites au tirs						Points aux tirs			Points sur les tours
<u>A</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>B</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>C</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>D</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>E</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>F</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>A</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>B</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>C</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>D</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>E</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>F</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>A</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>B</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>C</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>D</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>E</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
<u>F</u>	O	O	O	O	O	O		▶	Tour effectué	
							Total 1 :		Total 2 :	

Total 1+ 2 =

Résultat de la classe

A remettre à l'organisateur à l'issue de la rencontre

Classe :

N° de l'équipe	Points récoltés par chaque équipe
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Nombre total de points des équipes sur le biathlon :

Nombre de points moyen par équipe :

Pistes pédagogiques pour votre unité d'apprentissage

Les chefs d'orchestre :

Organisation : Groupes de 4 à 6 élèves – un parcours en boucle d'au moins 150 m à 200 m - 1 plot de départ pour chaque groupe ; ces plots sont répartis à égale distance sur le parcours – 1 chronomètre

Consignes : Les élèves sont en **file indienne, restent groupés** et le premier de chaque équipe est le chef d'orchestre il « donne le rythme ».

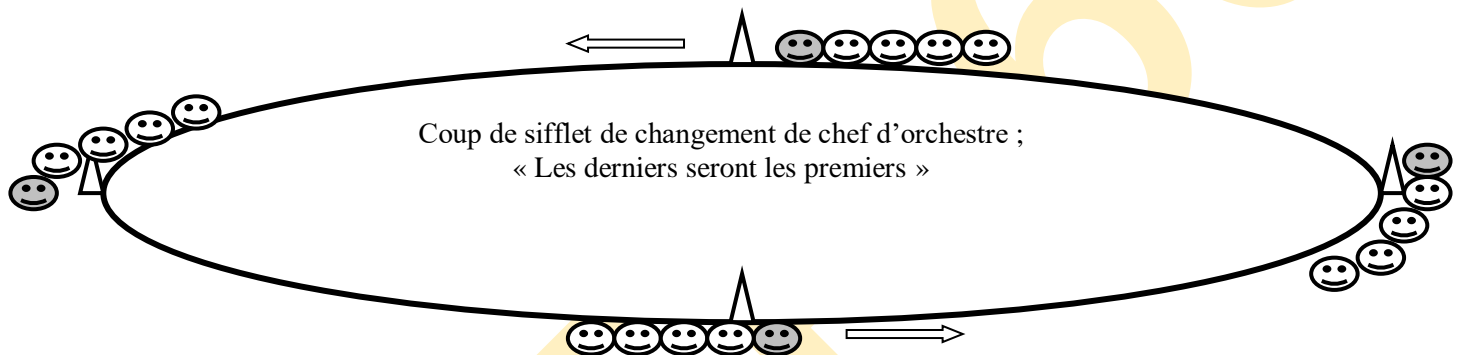
Durée de course = de 4 à 10 minutes.

A intervalles réguliers (toutes les 20 ou 30 secondes), un coup de sifflet indique aux élèves le changement de chef d'orchestre :

Le **dernier coureur** de la file devient le nouveau meneur et imprime son rythme (+ ou – rapide) au groupe.

L'arrêt d'un coureur entraîne l'arrêt du groupe (adaptation de l'allure aux membres du groupe, effort des plus lents pour rester groupés).

Les plots permettent une évaluation de la vitesse des groupes les uns /aux autres.



- Variables :
- Selon l'objectif fixé, le cycle et la phase de préparation, nous pouvons intervenir sur plusieurs leviers :
 - La durée de course, l'intervalle entre les changements de chefs.
 - La constitution des groupes : libre (courir avec mes copains) ; de niveau (en fonction des performances de chacun) ; de besoins (tous ceux qui se sont arrêtés avant la fin du temps imposé ; tous ceux qui doivent augmenter leur vitesse ...) ; groupes hétérogènes (les élèves en difficultés répartis dans l'ensemble des groupes).
 - L'allure de course : libre (au choix du chef et du groupe) ; imposée (3 tours à faible allure puis 1 tour à allure plus élevée puis de nouveau 3 tours à allure modérée...) (pendant 1 minute on tente de réduire l'écart avec le groupe précédent...)
 - Autoriser ou pas des périodes de marche.

Observation : La mise en place régulière de cette situation permet de comparer quelques indicateurs à consigner sur la fiche de suivi de l'élève :

- Evaluation
- La distance parcourue pour une même durée
 - les signes de fatigue des élèves (essoufflement, rougeur extrême,...)
 - Le nombre de période de marche
 - l'augmentation de la durée de course
 - la régularité de l'allure.

Le quatuor : Être au rendez-vous

Organisation : Constituer des groupes de 4 élèves d'un niveau sensiblement identique ; chaque groupe scindé en 2 duos.
Matériel : 5 plots par groupe - Espace de course 60 à 80m de long x 30m de large.

Consignes : Les 4 enfants doivent courir à la même allure, au même rythme pendant une durée déterminée (4 à 8 min par exemple).
Le duo constitué doit rester unis.
Départ au plot central, les 2 duos sont dos à dos et démarrent en direction opposée, vont contourner les plots.
Les 2 duos reviennent ensuite se croiser au centre (se frapper dans les mains) et poursuivent leur course vers les plots opposés.
Repère : se croiser au centre = allure de course identique. (Être au rendez-vous : coordonner temps et lieu)
Chaque duo doit réguler son allure pour obtenir un croisement au plot central.

Variables : Naturellement faire varier la durée et les distances de course.
Varier les allures : ex : 1 duo doit contourner les plots blancs (+ loin) durant 3 tours puis inversement les 3 tours suivants.
Varier la constitution des groupes et des duos (un duo plus rapide imposera le rythme)...

