



CAHIER DES CHARGES

RENCONTRE « BIATHLON » - AVRIL 2019

Objectif :

Enchaîner deux activités à la suite :

- une course qui visera à développer l'endurance et la gestion de l'effort
- une activité qui visera à solliciter une grande concentration

Un biathlon est une course longue au cours de laquelle s'insèrent des défis de lancer de précision. Ces défis, lorsqu'ils sont réussis, permettent de reprendre la course plus rapidement et donc gagner du temps.

Il s'agit ainsi de « Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite. » Le biathlon se court individuellement ou en équipes de 4 enfants. La course d'équipe (les enfants sont tout le temps ensemble) doit mettre en avant les **valeurs de solidarité, tolérance et soutien mutuel.**

Programme d'EPS (Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée) :

Attendu de fin de cycle 2 : Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.

Attendu de fin de cycle 3 : Combiner une course et un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.

USEP Aube

15 avenue d'Echenilly

10120 SAINT ANDRE LES VERGERS

Tél : 03 25 82 68 61

usep@laligue10.org

www.usep.laligue10.org

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

PRÉPARER LA RENCONTRE DE BIATHLON

EN AMONT :

COMMENT PRÉPARER LES ÉLÈVES ACCOMPAGNATEURS EN AMONT DE LA RENCONTRE ?

- Informer les élèves du projet de rencontre (séquence EPS + rencontre), et de son déroulement
- Préparer les élèves sur des séquences de course longue avec des enchainements de tirs précis
- Expliquer aux élèves l'enjeu de la rencontre :
 - Produire une performance individuelle et une performance de groupe.
- Expliquer aux élèves les différents rôles de jeunes officiels qu'ils seront amenés à tenir.
- Informer les parents du contenu de la rencontre et des rôles qu'ils auront à jouer.
- Former des équipes de 4 élèves. L'équipe doit être de niveau hétérogène et mixte pour favoriser les valeurs mises en avant sur la rencontre (Solidarité, Tolérance, Soutien Mutuel).

QUELS DOCUMENTS PRÉPARER AVANT LA RENCONTRE

⇒ Préparer 2 dossards par élèves : 1 pour le biathlon par équipe et 1 pour le biathlon individuel.

(Modèle de dossard à télécharger lors de l'inscription)

ATTENTION : prévoir des épingles à nourrice et une pochette plastique pour protéger le dossard !

Lors de la clôture des inscriptions, l'USEP reviendra vers vous pour vous donner vos numéros de dossards.

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE



13H00	Accueil des classes Repérage du parcours et des ateliers
13h30 - 13h50	Biathlon par équipe
14h20 - 14h40	Biathlon Individuel 1
14h50 - 15h10	Biathlon Individuel 2
15h20 - 15h40	Biathlon Individuel 3
15h50 - 16h00	Rangement des ateliers et départ

BIATHLON PAR ÉQUIPES

ORGANISATION

Toutes les équipes seront réparties en 5 groupes de couleurs (identifiées grâce à des chasubles). La couleur va permettre d'identifier le premier atelier sur lequel doit s'arrêter l'équipe.

Une des principales difficultés réside dans la transition entre l'effort de la course longue et le contrôle, la concentration nécessaire au lancer / tir de précision. Les équipes ayant travaillé les lancers/tirs seront bien évidemment avantagées.

LE DÉPART

Sur la ligne de départ, l'organisateur fait aligner les équipes (elles se mettent en colonne).

Les élèves de l'équipe prennent le départ ensemble. Ils font leur premier tour de piste entier sans s'arrêter aux ateliers de tir de précision.

Lors du second passage devant les ateliers, les équipes s'arrêtent sur le premier atelier.

Un atelier ne peut commencer que **si tous les membres de l'équipe sont présents**.

LE TIR

Arrivée sur l'atelier, chaque élève à 3 tirs à réaliser.

S'il réussit ses 3 tirs de précisions, il passe le relai à son/sa partenaire en lui tapant dans la main.

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui) avant de passer le relai au tireur suivant.

Lorsque toute l'équipe est passée, l'« adulte référent » doit valider l'atelier (en mettant une croix de couleur sur la main d'un des membres de l'équipe) et les élèves repartent pour un nouveau tour de piste.

Ainsi pour finir le Biathlon par équipe, les biathlètes vont devoir effectuer 6 boucles de course et valider les 5 ateliers de précision.

L'ARRIVÉE

Après avoir validé son dernier atelier, l'équipe est dirigée vers la zone d'arrivée.

L'adulte référent prend le dossard de l'équipe lors du passage du dernier coureur (la solidarité et l'entraide sont des valeurs importantes). L'équipe patiente alors dans la zone de récupération en attendant la fin de la course.

Distance totale parcourue :

Cycle 2 => 1200 m (6 fois une boucle de 200 m)

Cycle 3 => 1800 m (6 fois une boucle de 300 m)

BIATHLON INDIVIDUELS

ORGANISATION

Dans la course individuelle, les élèves vont enchaîner plus rapidement effort intense avec une activité de forte concentration. Le résultat de cette performance individuelle sera au service du groupe de classes. Un total des temps sera fait à la fin de la course.

Le parcours et les ateliers seront identiques à ceux du biathlon par équipe.

Tous les biathlètes seront répartis en 5 groupes de couleurs (identifiées grâce à des chasubles). La couleur va permettre d'identifier le premier atelier sur lequel doit s'arrêter l'élève.

En fonction des enfants participants à la course 1 ou 2 ou 3, les élèves concernés se présentent sur la ligne de départ, avec leurs dossards accrochés (pour qu'il soit bien visible).

LE DÉPART

Les biathlètes qui prennent le départ portent une chasuble.

Les enfants en attente n'en porte pas.

Avant le départ, des « adultes référents » et des « élèves commissaires » sont positionnés tout au long du parcours (rôle des adultes et commissaires défini dans la rubrique suivante ainsi que dans l'annexe 3 de ce document).

LE TIR

Sur chaque atelier, le biathlète effectue 5 tirs. Si l'élève réussit ses 5 tirs, il repart pour sa boucle de course.

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

L'adulte doit valider le passage du biathlète et mettre une marque de couleur sur la main de l'élève.

L'ARRIVÉE

Après avoir validé son dernier atelier, le biathlète est dirigé vers la zone d'arrivée.

Au franchissement de la ligne d'arrivée, son temps est retenu.

A la fin de la course, le biathlète doit se positionner en dehors de la boucle dans la zone de récupération prévue à cet effet en attendant la fin de la course.

RÔLE DES ENFANTS EN ATTENTE (pour les élèves du cycle 3)

ÉLÈVE COMMISSAIRE SUR PAS DE TIR :

- Guider le biathlète vers un pas de tir libre
- Valider les tirs
- Récupérer les objets lancés par les biathlètes

ÉLÈVE COMMISSAIRE DE PISTE

- Encourager les biathlètes lors de leurs courses
- S'assurer que les biathlètes respectent le parcours
- S'assurer que les biathlètes ont leurs dossards bien visibles

ÉLÈVE COMMISSAIRE SUR LIGNE D'ARRIVÉE

- Aider à la récupération des dossards
- Orienter les élèves qui ont finis leurs courses vers la zone de récupération

Tous les élèves doivent se positionner sur l'un des 10 postes.

Tous les adultes et enseignants sont répartis sur les 10 postes qui jalonnent le parcours.

(Cf Annexe 3)

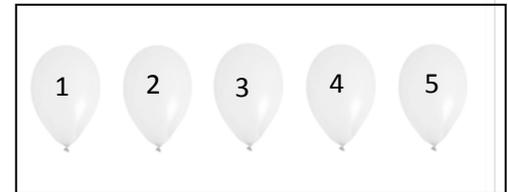
ÉPREUVES DE LANCERS / TIRS :



Atelier Fléchettes Ballons (C2 + C3) :

Pour le biathlon par équipe :

L'élève doit envoyer la fléchette dans le centre de la cible qui lui est attribuée (le tireur numéro 1 lance dans la cible 1, le tireur numéro 2 dans la cible 2 etc.). La cible 5 n'est pas utilisée pour cette course.



Nombre de tirs : 3 par élève (tir à la suite)

Si l'élève réussit ses 3 tirs, il passe le relais directement à son/sa partenaire.

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

Pour le biathlon individuel :

L'élève doit envoyer une fléchette dans chaque cible (le premier essai dans la cible 1, le second essai dans la cible 2, etc.)

Nombre de tirs : 5 par élève

Si l'élève réussit tous ses tirs, il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

Atelier Fléchettes Cible (C2) :

L'objectif est de lancer la fléchette, dans le centre de la cible. Le tireur se situe à 2,5 m de la cible.

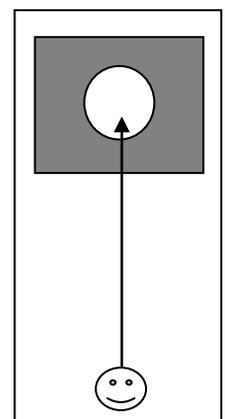
Nombre de tirs :

- 3 pour le biathlon par équipe
- 5 pour le biathlon individuel

Si l'élève réussit tous ses tirs :

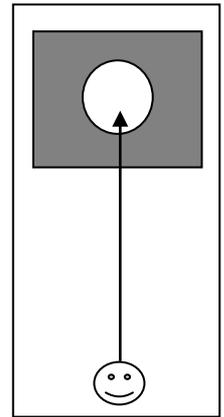
- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).



Atelier Sarbacane (C3) :

L'objectif est de lancer la fléchette, dans le centre de la cible. Le tireur se situe à 3m de la cible.



Nombre de tirs en position allongée :

- 3 pour le biathlon par équipe
- 5 pour le biathlon individuel

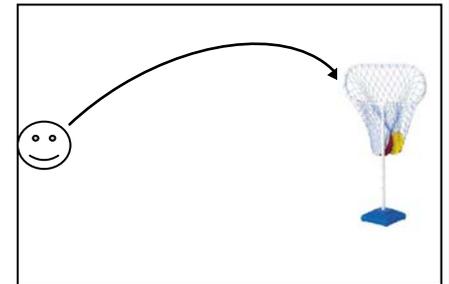
Si l'élève réussit tous ses tirs :

- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

Atelier Lancer de balle (C2 + C3) :

La cible est située à 3m, pour les C2, et 4m, pour les C3, du tireur. L'élève doit lancer sa balle de tennis dans la cible.



Nombre de tirs :

- 3 pour le biathlon par équipe
- 5 pour le biathlon individuel

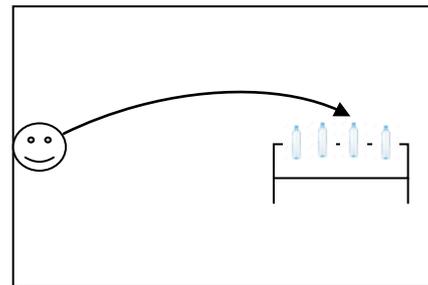
Si l'élève réussit tous ses tirs :

- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

Atelier Chamboule Tout (C2 + C3) :

La cible (4 bouteilles posées sur une table) est située à 3m, pour les C2, et 4m, pour les C3, du tireur. L'élève doit lancer sa balle pour faire tomber les bouteilles. L'objectif est de faire tomber toutes les bouteilles le plus rapidement possible.



Nombre de tirs :

- 1 tir par élève pour le biathlon par équipe
- 4 tirs par élève pour le biathlon individuel

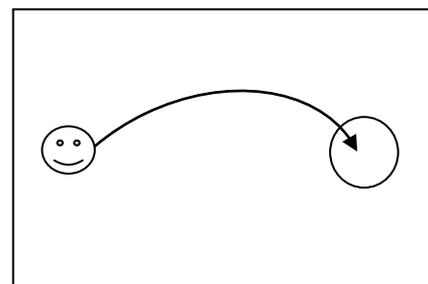
Si l'élève réussit tous ses tirs :

- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

Atelier Pétanque (C2 + C3) :

La cible (un cerceau posé au sol) est située à 3m, pour les C2, et 4m, pour les C3, du tireur. L'élève doit lancer sa balle pour que le premier rebond soit dans le cerceau.



Nombre de tirs :

- 3 pour le biathlon par équipe
- 5 pour le biathlon individuel

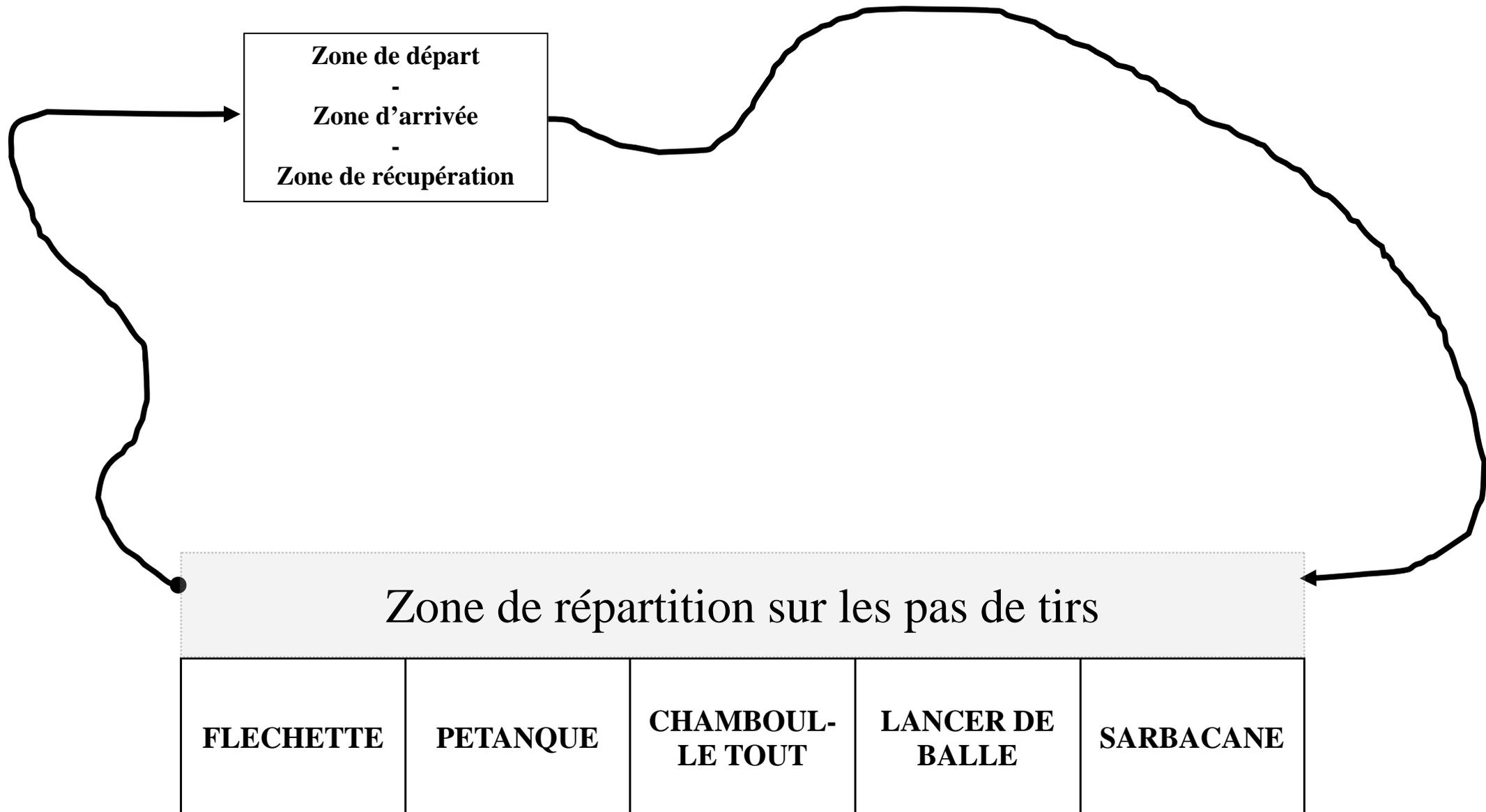
Si l'élève réussit tous ses tirs :

- il passe le relais directement à son/sa partenaire (pour le biathlon par équipe)
- il repart pour sa boucle de course (pour le biathlon individuel).

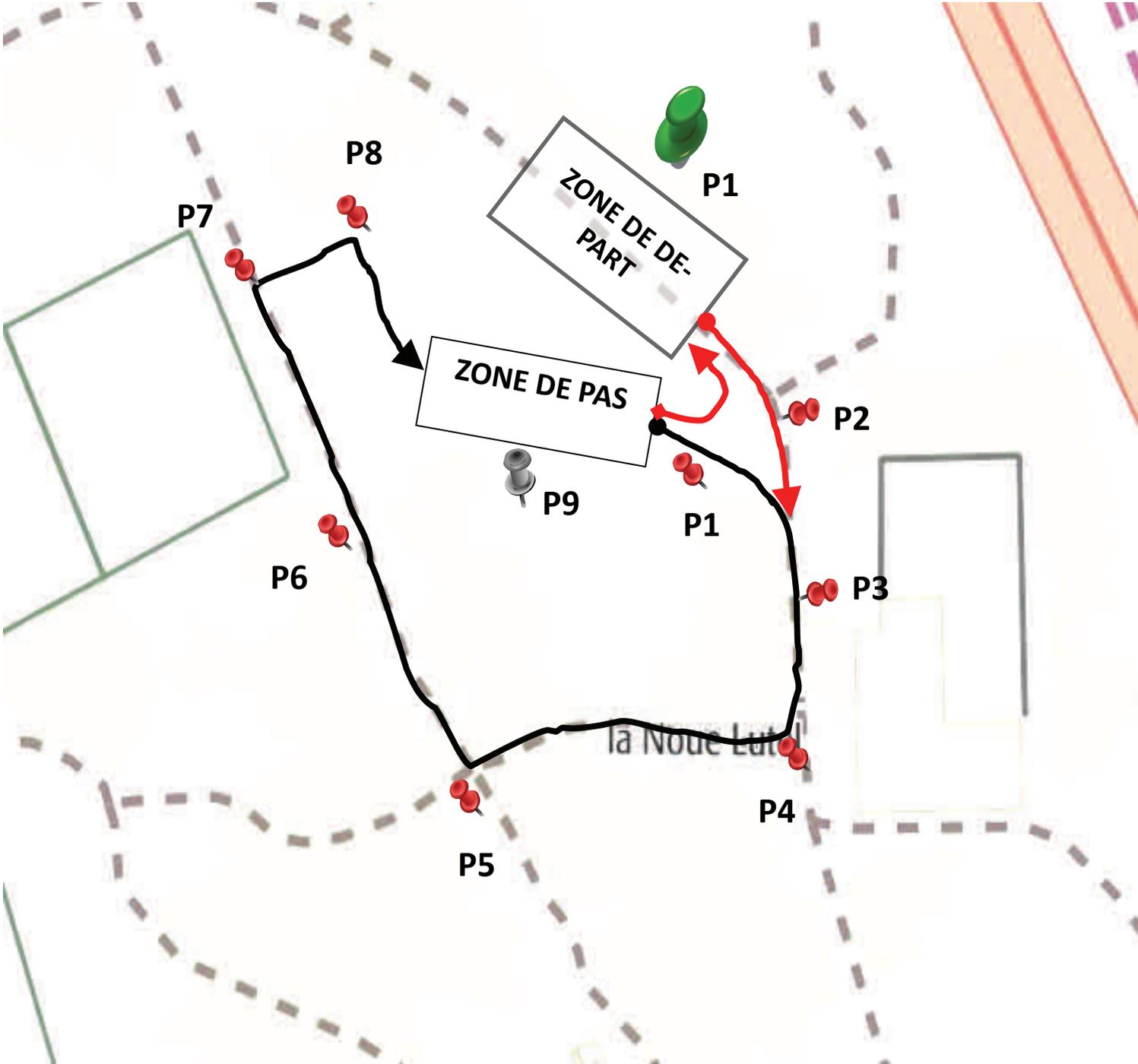
En cas d'échec, l'élève doit effectuer un tour de pénalité par tir manqué (faire le tour du plot situé à 5 mètres derrière lui).

ANNEXES

Annexe 1 : SCHEMA GENERAL ORGANISATION DE L'ESPACE



ANNEXE 3 : Répartition des postes



ANNEXE 3 : Répartition des postes

<u>Poste</u>	<u>Description du rôle</u>	<u>Nombre de personnes</u>
P1	<p style="text-align: center;">Commissaires de zones de départ et d'arrivée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 personne est en charge de l'alignement des équipes • 1 personne est en charge de l'appel des équipes sur la ligne de départ • 2 personnes sont en charge de la récupération des dossards et de l'enregistrement des temps • 1 personne en charge de la gestion de l'espace de récupération 	5 adultes + 4 enfants
P2 - P3 - P4 - P5 - P6 - P7 - P8 - P10	<p style="text-align: center;">Commissaires de piste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque commissaire de piste doit s'assurer que les biathlètes respectent le parcours • Chaque commissaire de piste doit s'assurer que les biathlètes ont leurs dossards bien visible 	1 adulte + 2 enfants À chaque position
P9	<p style="text-align: center;">Commissaires Pas de tir</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 adulte à l'entrée de la zone de tir pour la bonne orientation des équipes ou biathlètes en suivant une feuille de route préalablement définie • 2 adultes référents par atelier pour valider les tirs, les tours de pénalité en cas de non réussite au tir et de la validation de l'atelier en faisant une croix sur la main des biathlètes • 1 enfant par pas de tir pour récupérer les objets lancés et les redonner au biathlète <ul style="list-style-type: none"> • 1 adulte en sortie de la zone de tir pour : orienter vers le parcours ou vers la zone d'arrivée pour les équipes / biathlètes ayant finis les 5 ateliers 	12 adultes + 40 enfants