

BIATHLON Cycle 2

Vendredi 28 juin 2013

LAC DES PRES ST JEAN CHALON-SUR-SAÔNE

ORGANISATION

Les élèves de cycle 2 participent à une rencontre Biathlon (Course longue/ Tir à l'arbalète) – Ces élèves sont non initiés à l'activité (Tir uniquement). Ils ont seulement reçu une information concernant les règles de sécurité à appliquer lors de cette rencontre. Cette combinaison des 2 activités a pour fondement le record de l'heure.

DISPOSITIF

Avant la rencontre :

Chaque école participante a reçu un descriptif de l'activité .

Pour être préparés à la rencontre les élèves doivent savoir :

- ↳ **Courir une distance minimum de 400 m** à une allure régulière
- ↳ **Avoir compris la règle** de fonctionnement du couplage des deux activités :

Objectif Course longue : Courir de façon régulière et totaliser la plus grande distance parcourue par son équipe (1 heure de course).

Objectif Tir à l'arbalète : Effectuer un tir précis. Les points gagnés au tir augmentent la distance parcourue de l'équipe (1 point : 10 m).

Chaque classe prépare ses documents (Constitution des équipes, feuille de résultat, tablette pour noter).

Le jour de la rencontre :

Les élèves sont répartis en équipe de 6 coureurs maxi. Ils sont solidaires et unis.

Les équipes se situent sur un stand aménagé sur le parcours Course longue (circuit de 400 m).

Au signal du responsable de l'activité :

La première série de coureurs de chaque équipe prend le départ et effectue le circuit de course longue.

A l'approche du pas de tir, le coureur se rend sur le pas de tir libre (cerceau au sol).

A l'arrivée au pas de tir (aire sécurisée) :

Il effectue un tir à l'aide de l'arbalète en prenant soin de :

- respecter les règles de sécurité
- comptabiliser les points attribués

Après avoir tiré, la première série de coureurs termine son circuit et passe le relais à la deuxième série de coureurs qui prend le départ.

- Même déroulement que précédemment.

Durée de l'épreuve : 1 heure.

Reconnaissance du parcours et mise en place des équipes.

Comptabilisation des points.

BIATHLON Cycle 2

Vendredi 28 juin 2013

LAC DES PRES ST JEAN CHALON-SUR-SAÔNE

Consignes spécifiques TIR A L'ARBALETE :

Objectif de l'atelier

Gagner un maximum de points à l'aide du tir sur cible à l'arbalète. 1 point : 10 m gagné sur la distance parcourue par l'équipe

- Chaque coureur se rend sur l'espace de Tir. **Un adulte est responsable d'1 pas de tir et veille au respect des consignes de sécurité.**
- Le coureur dispose d'une fléchette pour marquer des points.
- Le tir s'effectue sur le pas de tir libre (Cerceau au sol).
- Le coureur se place dans le cerceau de tir.
- Il se met à genoux (Il plie ses jambes)
- L'adulte lui transmet l'arbalète armée et lui dispose sa fléchette(embout plastique adhérent). Il se concentre et effectue son tir en visant la cible(3 cercles concentriques : 1 point, 3 points et 5 points).
- A l'issue du tir, l'adulte lui remet un carré de papier indiquant le nombre de points gagnés. Ce papier est à remettre à l'issue de son tour de course à son équipe. Il termine son circuit de course.

BIATHLON Cycle 2 Vendredi 28 juin 2013 LAC PRES ST JEAN CHALON-SUR-SAÔNE	Enseignant/Adulte Responsable	N° Equipe	Ecole

COUREUR N°	Prénom NOM	1 ^{er} relais	Points Tir	2 ^{ème} relais	Points Tir	3 ^{ème} relais	Points Tir	4 ^{ème} relais	Points Tir	5 ^{ème} relais	Points Tir	6 ^{ème} relais	Points Tir	7 ^{ème} relais	Points Tir	8 ^{ème} relais	Points Tir	9 ^{ème} relais	Points Tir	10 ^{ème} relais	Points Tir	DISTANCE TOTALE	
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							

Distance totale parcourue par l'équipe =

- ⇒ Dans les colonnes réservées au nombre de relais (1 tour de circuit), indiquer un relais effectué par une croix.
- ⇒ Dans les colonnes réservées aux points Tir Arbalète, indiquer le nombre de points gagnés. Ex : 3 pour 3 points gagnés
- ⇒ Dans la colonne « distance totale » inscrire la distance en mètres : Nbre de tours x 400m.+ Nbre de points Tir x 10m