

# *Biathlon Scolaire*

Un exemple de mise en œuvre



# Pourquoi programmer du Cross-biathlon en EPS ?

## Points d'appui

### ➤ Un levier sur la motivation des élèves :

- Originalité de l'APSA,
- Aspect ludique, plaisir immédiat,
- S'adresse à tous (G/F, sportifs ou non),

### ➤ Combinaison de 2 savoir-faire différents :

- ✓ **Tirer/Lancer**  
(Précision/Maîtrise de soi/Rigueur/Concentration)
- ✓ **CAP** (Efforts physiques, gestion de son potentiel, connaissance de soi)

## Freins à la pratique

- Le coût du matériel,
- L'espace de pratique,
- Les connaissances de la pratique scolaire.

# Epreuves combinées : des pratiques innovantes

6°/5°

Combiné athlétique :  
Courir/Sauter/Lancer

Découverte des épreuves  
d'athlétisme au travers de  
« Parcours de motricité variés  
et ludiques ».

- Voir document « Epreuves combinées C3-C4 » dans le dossier « Annexes et outils ».

4°

Tir à l'arc

Focus sécurité/  
sensations/  
ressentis

Réaliser un projet  
en accord avec  
son potentiel  
d'archer.

Projet  
d'améliorations.

Fonctionnement  
en binôme.

- Voir dossier  
Archerie dans  
le dossier  
« Annexe et

3°

Biathlon

Niveau de guidance  
élevé.

Choisir et réaliser 2  
allures de course  
différentes.

**Projet de Course :**  
3X500m, le dernier  
doit être plus rapide  
que les 2 précédents.  
Réussite à 1km/h  
près.

Gérer sa course pour  
bien tirer.

Choisir un projet  
permettant le  
maximum de  
réussite.

**Projet de tir :**  
**Grouper** les flèches  
3 niveaux de  
difficulté

2nde

Biathlon

Autonomie de  
fonctionnement

Choisir et réaliser 3  
allures de course  
différentes.

Projet de course :  
3X500m, stratégie  
au choix de l'élève.  
Réussite à 0,5km/h  
près.

Gérer sa course  
pour bien tirer et  
performer.

**Projet de tir :**  
**Distribuer** les  
flèches

Colonne de 3 cases  
Colonne de 2 cases  
Colonne d'1 case

## **Pratiques en AS :**

Aquathlon (Nager/courir)

Duathlon (Courir/pédaler/courir)

Run and Bike (Alternance en duo)

Triathlon (en développement en 44)

Biathlon Nordique (l'hiver en UGSEL)

# Quels supports possibles ?

Lancer de balles dans des cerceaux



Sarbacanes/Flechettes



Pistolet NERF



Tir à l'arc (Flèches ou ventouses décath)



Carabine Laser (Kiwi, Anshultz...)



Budget -- / Mise en place aisée / réserver aux + jeunes / Sécurité +++

Budget accessible / Mise en place aisée / Gestion des embouts / Sécurité -

Budget + / Mise en place en intérieur / réserver aux + jeunes / Sécurité +++

Budget ++ / Mise en place difficile / Répétitions / entretien ++ / Sécurité -

Budget +++++ / Mise en place souple / Sécurité ++ / Motivation ++

# Le Biathlon :

## un excellent support d'apprentissages (exemple en Lycée)

### Champ d'apprentissage 1 :

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

#### ATTENDUS DE FIN DE LYCEE

- S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires *Prépare le CAS* et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision. *Gestion des qualités indiv*

- S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. *Prépare le CAS*

- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. *Rôles sociaux*

#### Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL

- Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions ;
- identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité ;
- reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort ;
- se préparer à un effort spécifique, récupérer ;
- répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;
- utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations ;
- choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance ;
- assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement.