

Projet d'action : « Objectif biathlon »

Introduction :

Dans le cadre du master 2, MEEF 1^{er} degré, notre projet d'action « Objectif biathlon » vise à articuler l'enseignement en éducation physique et sportive (EPS) avec une éducation à la santé et à la citoyenneté. Ce projet est mené en binôme entre deux classes de cycle 2 : une classe de CP (16 élèves) de l'école de Chalain-d'Uzore et une classe de CE1-CE2 (21 élèves) de l'école de Saint-Romain-les-Atheux, deux écoles hors réseau d'éducation prioritaire, en milieu rural.

S'appuyant sur un partenariat avec l'Union sportive de l'enseignement (USEP) et sur un dispositif de correspondance scolaire entre les classes, le projet propose une découverte du biathlon scolaire, activité combinant des situations de déplacement (course, relais) et de projection d'objets (lancers). Cet écrit a pour objectif de présenter les fondements théoriques qui nourrissent ce projet, en lien avec la conférence : « *La santé, un enjeu éducatif* » (Chaire UNESCO Education et Santé), ainsi que les premières pistes de mise en œuvre pédagogique envisagées dans les classes.

I- La santé comme un enjeu éducatif à l'école :

La conférence met en lumière le fait que la santé constitue un enjeu éducatif majeur et ne peut être envisagée uniquement sous l'angle médical. Elle dépend de nombreux facteurs sociaux, éducatifs et environnementaux, ce qui donne à l'école un rôle central dans la construction des comportements favorables à la santé.

Les intervenants soulignent que l'école doit permettre aux élèves de développer des connaissances, des attitudes et des compétences leur donnant les moyens de devenir acteurs de leur santé. Cette approche s'inscrit dans la notion de parcours éducatif de santé, qui articule prévention, protection et éducation, en complémentarité avec le parcours de soin. Elle participe également à une éducation à la citoyenneté dans une perspective d'émancipation et de responsabilité, en lien avec l'objectif de développement durable n°3 relatif à l'accès à la santé.

En revanche, il ne s'agit pas uniquement d'informer les élèves, mais de leur proposer des situations éducatives leur permettant de vivre, comprendre et analyser les effets de leurs comportements sur leur santé. L'élève ne doit pas être un simple récepteur de messages de prévention, il est sujet, donc il doit être capable de réfléchir, faire des choix et développer un regard critique sur son environnement.

L'école intervient sur la sphère publique et éducative et non sur la sphère privée. En effet, il ne s'agit pas d'intervenir dans l'intimité des élèves, mais de créer des conditions favorables à la réussite scolaire et au développement de comportements responsables.

La santé est à la fois un moyen et un objectif de l'éducation. Elle est liée au bien-être, à l'engagement scolaire et à l'égalité des chances.

L'éducation à la santé s'appuie sur une approche par compétences, visant le développement de compétences personnelles, sociales et civiques, et s'inscrit dans une démarche transversale mobilisant l'ensemble de la communauté éducative.

II- L'EPS : un levier privilégié pour l'éducation à la santé :

L'EPS occupe une place essentielle dans l'éducation à la santé. Les programmes insistent sur la nécessité de proposer un enseignement cohérent, répondant aux besoins des élèves, tout en développant des compétences transversales. L'objectif est de former un élève physiquement éduqué, capable de comprendre son corps, de gérer son effort et d'adopter des comportements responsables.

L'EPS peut ainsi contribuer à l'éducation à la santé à deux niveaux. D'une part, elle propose une pratique régulière, équilibrée et progressive des activités physiques, permettant aux élèves de vivre des expériences corporelles variées et adaptées à leurs capacités. Cette pratique favorise la connaissance de soi, l'autonomie et l'adoption d'habitudes favorables à la santé, en mettant l'accent non sur la performance, mais sur l'engagement et le bien-être. D'autre part, l'EPS participe pleinement à une approche transversale de l'éducation à la santé. Elle permet de développer des compétences personnelles, sociales et civiques, telles que la gestion de l'effort, la prise d'initiative, le respect des règles et des autres, ou encore l'esprit critique face à ses propres comportements. L'élève est alors considéré comme un sujet actif, capable de mobiliser des savoirs, des savoir-faire et des attitudes pour prendre soin de sa santé.

La conférence met en évidence la double dimension de l'EPS :

- une dimension propre à la pratique d'activités physiques adaptées et sécurisées ;
- une dimension transversale, visant le développement de compétences liées à la santé (gestion de l'effort, échauffement, récupération, respect des règles).

Les intervenants soulignent que les enseignants doivent dépasser une approche uniquement informative de la santé pour aller vers une démarche active, plaçant l'élève en situation d'action et de réflexion. Chaque situation d'apprentissage peut ainsi devenir un support pour comprendre les liens entre activité physique et santé.

La conférence insiste sur l'évolution de la posture de l'enseignant d'EPS, qui ne se limite plus à transmettre des consignes, mais doit accompagner les élèves dans la construction de leurs apprentissages. Il s'agit d'amener l'élève à comprendre ce qu'il fait et pourquoi il le fait, afin de favoriser un transfert des compétences acquises en EPS vers la vie quotidienne.

Enfin, les intervenants rappellent que l'EPS, bien qu'elle constitue un levier privilégié, ne peut agir seule. Son action gagne en efficacité lorsqu'elle s'inscrit dans une démarche collective et cohérente, intégrée au projet d'établissement et au parcours éducatif de santé. L'EPS participe alors pleinement à la formation du citoyen autonome, lucide et physiquement éduqué, tel que défini par les finalités des programmes.

III- Le partenariat avec l'USEP :

Le projet s'inscrit dans un partenariat avec l'USEP, association sportive scolaire qui vise à promouvoir une pratique de l'EPS accessible à tous, fondée sur des valeurs éducatives fortes telles que la coopération, la solidarité et la citoyenneté.

L'USEP accompagne les enseignants dans la mise en œuvre de projets pédagogiques en cohérence avec les programmes scolaires et encourage les démarches collaboratives entre classes. Dans ce projet, elle constitue un appui institutionnel et pédagogique, favorisant une vision de l'EPS comme espace de formation globale de l'élève.

L'USEP s'inscrit dans le mouvement de l'éducation populaire et scolaire, avec pour objectif de rendre la pratique sportive accessible au plus grand nombre. Elle défend une conception de l'activité physique comme outil d'émancipation, de socialisation et de formation du citoyen, en cohérence avec les finalités éducatives de l'école. L'USEP participe pleinement à l'éducation à la santé en agissant sur les déterminants sociaux et éducatifs de la santé. Les rencontres et projets USEP permettent de créer des environnements favorables à la pratique physique, au bien-être et au développement de compétences sociales et citoyennes.

IV- Vécu de terrain, observations et limites :

Les premières étapes du projet ont permis d'observer un fort investissement des élèves des deux classes. La découverte d'une activité sportive nouvelle, l'utilisation de supports variés (vidéo, quiz, schématisation) et la perspective d'un travail en correspondance avec une autre classe ont suscité un réel enthousiasme et une grande motivation.

La phase de conception de dispositifs menée en groupes, a favorisé l'engagement cognitif et moteur des élèves. Ils ont proposé des parcours répondant aux contraintes imposées, tout en échangeant et en coopérant avec leurs pairs.

Certaines limites ont néanmoins été identifiées, notamment en lien avec la disponibilité du matériel, l'espace possible pour pratiquer et les choix de parcours. Ces contraintes nécessitent des adaptations et permettent de développer chez les élèves des compétences d'organisation et de respect des règles de sécurité.

V- Présentation du projet :

Le projet vise à faire découvrir aux élèves une activité inspirée du biathlon scolaire, combinant course et lancer. Après une phase de découverte de l'activité à l'aide d'une vidéo et d'un quiz adapté au niveau des élèves, le projet est présenté comme une démarche collaborative menée en correspondance entre deux classes.

Les élèves sont amenés à se présenter à leurs correspondants et à expliquer leur rôle dans la construction d'un parcours commun. Par groupe, ils imaginent et schématisent des dispositifs respectant deux contraintes : se déplacer et projeter un objet.

La répartition des rôles est ensuite annoncée : les élèves de CP conçoivent la partie « lancer », tandis que les élèves de CE1-CE2 élaborent la partie « déplacement ». Les productions sont échangées afin que chaque classe puisse expérimenter le parcours complet. Une fois le parcours expérimenté et validé, une production finale est transmise à l'autre classe afin de permettre à chacune de découvrir le travail réalisé. Cet échange favorise l'observation des progressions, des similitudes et des différences entre les classes, tout en mettant en évidence la richesse des productions et les résultats des efforts engagés tout au long du projet.

VI- Objectifs pédagogiques et compétences visées :

Ce projet s'inscrit dans les attendus des programmes d'EPS du cycle 2 et vise notamment à :

- s'engager dans une activité physique de manière progressive et sécurisée ;
- adapter ses actions motrices à des contraintes précises ;
- coopérer et respecter des règles collectives.

Il contribue également à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de :

- connaître leur corps et identifier les effets de l'effort ;
- apprendre à gérer leur engagement physique ;
- adopter des comportements favorables à leur santé.


Enfin, le projet participe au parcours citoyen et à une démarche interdisciplinaire, notamment avec l'enseignement de l'anglais en CP sur le vocabulaire lié à l'EPS, donnant du sens aux apprentissages. Pour la classe de CE1/CE2, on retrouve l'EPS et les sciences. En EPS, les élèves apprennent à gérer leur effort et leur souffle, et observent les effets de l'activité physique sur leur corps. En sciences, ils analysent ces phénomènes et comprennent les mécanismes physiologiques liés à l'effort. Cette approche favorise l'acquisition de compétences transversales, en reliant expérience corporelle, observation et réflexion pour adopter des comportements favorables à la santé.

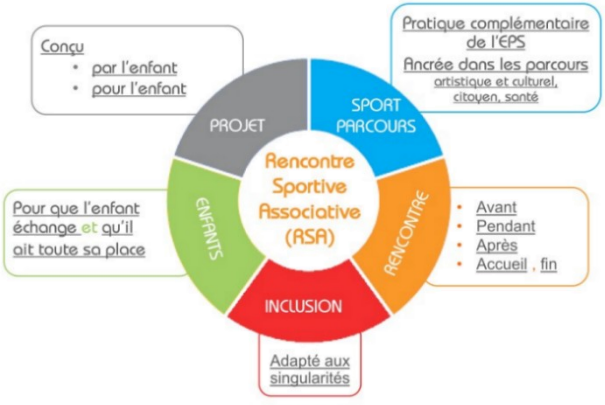
Conclusion :

Le projet « Objectif biathlon » illustre une approche de l'EPS comme un levier de l'éducation à la santé et à la citoyenneté. Nourri par les apports de la conférence : « *La santé, un enjeu éducatif* » et par le partenariat avec l'USEP, il place l'élève au coeur des apprentissages, dans une démarche active et réflexive. Ce projet répond ainsi aux enjeux éducatifs actuels et aux attendus de l'école.

D'ACTEURS

netboard.me





Rencontre Sportive Associative (RSA)

Le diagramme est un cercle divisé en six segments : PROJET (gris), SPORT PARCOURS (bleu), RENCONTRE (orange), INCLUSION (rouge), ENFANTS (vert) et un segment non étiqueté (gris). Des boîtes de texte sont associées à ces segments :

- PROJET** : Conçu par l'enfant, pour l'enfant.
- SPORT PARCOURS** : Pratique complémentaire de l'EPS, Ancrée dans les parcours artistique et culturel, citoyen, santé.
- RENCONTRE** : Avant, Pendant, Après, Accueil, fin.
- INCLUSION** : Adapté aux singularités.
- ENFANTS** : Pour que l'enfant échange et qu'il ait toute sa place.

Organisation générale



lundi 2 février 2026


HORAIRES : Après-midi

LIEU : Ecole Saint-Romain les Atheux et école Chalain d'Uzore

ORGANISATEUR(S) : Lassaigne Lola/ Terrier Morgane

PARTICIPANTS

NOMS des enseignant.e.s	Niveaux de classes	Effectifs
Lassaigne Lola	CP	16
Terrier Morgane	CE1-CE2	19



La rencontre sportive associative USEP est complémentaire de l'EPS et ancrée dans les parcours éducatifs.

netboard.me



Complémentarité avec l'EPS (compétences visées prioritairement)

Cycle 2: Produire une performance...

Autre(s) : Sciences et Anglais

Activité(s) physique(s), sportive(s) et artistiques(s) pratiquée(s)

- Lancer et course de relais

Organisation sportive défi coopératif

Enjeu de la rencontre (ce qu'il faut faire pour réussir et/ou gagner à la fin de la rencontre)

- Partager et concevoir un projet sportif
- Coopérer
- Faire le lien entre l'EPS et l'éducation à la santé

Dispositif (collectif, ateliers tournants ou successifs, plusieurs temps, etc.)

- Relais en équipe sur une durée
- 2 étapes de parcours

Composition des équipes (mixées, par niveaux, hétérogènes, modifiées en cours de rencontres, etc.)

- Equipe faites par la PE, mixées, hétérogènes (à modifier durant le projet si conflits)

Lien avec les Parcours éducatifs

<u>Parcours citoyen de l'élève</u> <u>Enseignement moral et civique</u>	<u>Parcours éducatif de santé</u>	<u>Parcours d'éducation artistique et culturelle</u>
<input checked="" type="checkbox"/> Respect d'autrui <input checked="" type="checkbox"/> Valeurs de la République <input checked="" type="checkbox"/> Culture civique : <input type="checkbox"/> Sensibilité (soi et les autres) <input checked="" type="checkbox"/> Droit & règle (vivre avec les autres) <input type="checkbox"/> Jugement (penser avec les autres) <input checked="" type="checkbox"/> Engagement (agir)	<input checked="" type="checkbox"/> Éducation & prévention <input type="checkbox"/> Conduites addictives <input type="checkbox"/> Alimentation <input checked="" type="checkbox"/> Activité physique, <input type="checkbox"/> Protection	<input type="checkbox"/> Rencontre / fréquentation d'objets patrimoniaux, d'œuvres et d'artistes <input type="checkbox"/> Pratique individuelle et/ou collective <input checked="" type="checkbox"/> Appropriation de connaissances



La rencontres est éco-responsable.

Voir la ressource :



Les clés USEP d'une éducation
au DEVELOPPEMENT DURABLE





JOURS

Horaires, description des ateliers, liste du matériel, etc.

netboard.me

EPS Projet biathlon.pdf

EPS : Projet biathlon

⌚ **Durée totale** 5h20min
📅 **Nombre de séances** 7
👤 **Niveaux** CE1, CE2, CP

Matière	Éducation physique et sportive
Domaine	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Compétence	

Séance 1 : Présentation du projet

⌚ 50min

Matières	Éducation physique et sportive, Français
Domaines	Oral, Écriture, Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Compétences	Dire pour être compris dans toutes les disciplines, Participer à des échanges verbaux
Objectifs	Découvrir ce qu'est le biathlon et comprendre qu'il combine déplacement et visée., Écrire une lettre simple pour communiquer avec une autre classe et présenter le projet.

Séance 2 : Construire le parcours

⌚ 45min

Matières	Éducation physique et sportive, Français
Domaine	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Objectif	Réaliser un schéma d'un parcours de biathlon en respectant une consigne

Séance 3 : Tester et comparer des situations de lancer

⌚ 45min

Matières	Éducation physique et sportive, Langues vivantes (étrangères ou régionales), Sciences et technologie
Domaine	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Compétence	Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques
Objectifs	Lancer un objet avec précision vers une cible , Décrire, comparer des situations de lancer, Construire un dispositif ensemble

Séance 4 : Présentation par lettre et pratique du dispositif

⌚ 45min

Matières	Éducation physique et sportive, Langues vivantes (étrangères ou régionales), Sciences et technologie
Domaine	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Compétence	Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée
Objectif	Se familiariser avec 2 parcours alliant lancer et course

Séance 5 : Entraînement, ajustement / questionnaire ressentis avant/après effort (éducation à la santé)

⌚ 45min

Matières	Éducation physique et sportive, Enseignement moral et civique
Domaine	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Compétences	Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter, Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin
Objectifs	Réaliser le parcours en respectant les consignes, Connaitre et ressentir son corps

Séance 6 : Entraînement + vidéos des classes à envoyer pour séance finale

⌚ 45min

Domaine	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Compétences	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin, Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers)
Objectif	Réaliser le parcours

1/2

Séance 7 : Visionnage de la vidéo + évaluation sommative de ce que les élèves ont appris durant le projet

⌚ 45min

Matières	Éducation physique et sportive, Langues vivantes (étrangères ou régionales), Sciences et technologie
Domaines	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée, Activités langagières, Matière, mouvement, énergie, information
Objectif	Avoir acquis des connaissances générales sur le biathlon et être familiariser avec les ressentis physiologiques de son corps



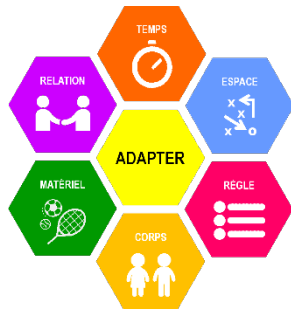
SEJOURS

La rencontre sportive associative USEP est inclusive.

netboard.me



Adapter la rencontre aux singularités de chacun.



Ma carte navette Rencontre Sportive Associative :
 Association Sportive de l'école :

Enfant
 Prénom :
 Classe :

Ce que je souhaite pour la rencontre USEP :

Expression libre :

Il y a une annexe à télécharger à propos de nos, de la construction de nos rencontres et de ce que le comité dirige les associations USEP.

Adulte référent pour la rencontre
 Nom et prénom :
 Fonction :
 Téléphone :

Adaptations mises en place au cours du module d'apprentissage pour cet élève :

Interrogations / besoins pour la rencontre :

Ma carte navette Organisateur de la rencontre USEP :

Bonjour.....

Nous avons bien reçu ta **carte navette** et pris en considération tes besoins. Voici les adaptations que nous te proposons de mettre en place pour la rencontre USEP à laquelle tu vas participer. N'hésite pas à nous recontacter si tu as des remarques, des questions ou d'autres demandes!

Et très bientôt!

Référent organisateur :
 Nom et prénom :
 Fonction :
 Téléphone :
 Mail :

TEMPS
 ESPACE
 REGLES
 CORPS
 MATÉRIEL



Adaptations mises en œuvre

- TDA-H : aménagement de l'espace, utilisation de supports visuels et coin calme.
- Trouble de compréhension : utilisation de supports visuels, camarade de soutien et démonstration.



SEJOURS

La rencontre sportive associative USEP est conçue pour que l'enfant échange et ait toute sa place.

netboard.me



Valeur mise en œuvre prioritairement

Fraternité

Autres(s) : Coopération



Compétences psychosociales visées prioritairement

Avoir une pensée

créatrice, une pensée critique, résoudre des problèmes, imaginer des projets.

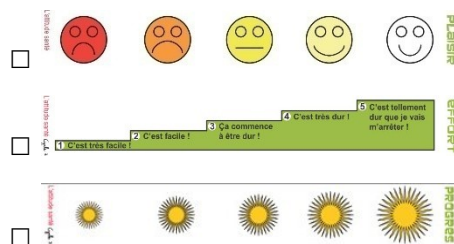
Outils Usep utilisés

Débat remue-méninges



question de l'effort, gestion du stress dans le cadre du parcours d'éducation à la santé

L'attitude santé



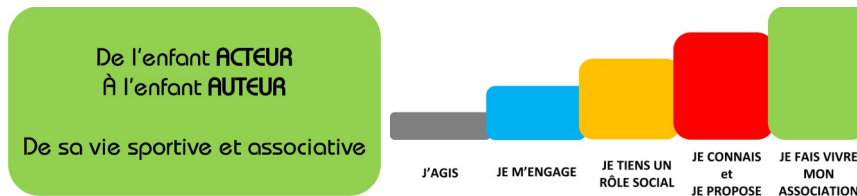
Autre(s) : Lettres, vidéos, leçon explicative du biathlon, schémas d'élèves



SEJOURS

La rencontre sportive associative USEP est conçue par l'enfant, pour l'enfant.

netboard.me



Cliquer sur l'image pour en savoir plus.



Engagements des enfants

 <input checked="" type="checkbox"/> Concepteur	 <input type="checkbox"/> Accueil	 <input type="checkbox"/> Secrétaire	 <input checked="" type="checkbox"/> Matériel
 <input type="checkbox"/> Responsable atelier	 <input checked="" type="checkbox"/> Reporter	 <input checked="" type="checkbox"/> Juge, arbitre	 <input type="checkbox"/> Maître du temps



Bilan par les enfants (organisation, supports, etc.)

- Les élèves s'engagent dans une activité physique de manière progressive et sécurisée.
- Ils ont adapté des actions motrices à des contraintes précises (matériels, espace).
- Coopérer et respecter des règles collectives.
- Ils ont fait du lien avec leur corps et identifier les effets de l'effort (éducation à la santé).
- Interdisciplinarité et tissage (sciences et anglais) ce qui favorise leur engagement dans la tâche.

Séance 1 : Présentation du projet

Séquence

🕒 Durée totale 50min
📄 Nombre de phases 4
📖 Niveau CP

EPS : Projet biathlon

Matières	Éducation physique et sportive, Français
Domaines	Oral, Écriture, Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Compétences	Dire pour être compris dans toutes les disciplines, Participer à des échanges verbaux
Objectifs	Découvrir ce qu'est le biathlon et comprendre qu'il combine déplacement et visée., Écrire une lettre simple pour communiquer avec une autre classe et présenter le projet.
Matériels	Vidéos du biathlon , Trace écrite

Phase 1 : Annonce du projet

🕒 15min

- Quelles activités sportives pratiquez vous ?
- Questionner les élèves sur ce que c'est que le biathlon selon eux (noter les réponses au tableau)
- Projeter lien Instagram sur l'histoire du biathlon + vidéo d'une épreuve de biathlon
- Trace écrite à distribuer et lire ensemble, reformuler si besoin
- <https://www.dailymotion.com/video/x53hcyr> =vidéo explicative du biathlon

Phase 2 : Explication du projet avec une autre classe

🕒 10min

- « Aujourd'hui, nous allons commencer un projet spécial avec une autre classe de CE1-CE2.Ce projet s'appelle *le biathlon*. Le biathlon, c'est un sport où on fait deux choses : on **court** (ou on glisse) et on **viser une cible**. Nous, on va faire un biathlon adapté pour l'école.
Notre but, c'est de **construire un parcours de biathlon** : un parcours où on va courir, faire un petit trajet, puis viser des cibles. Pour communiquer avec eux, nous allons **écrire une lettre**. Dans cette lettre, on va :
 - dire **qui nous sommes**,
 - expliquer **ce qu'on a compris du biathlon**,
 - leur dire que nous allons **construire un parcours**,
 - et que nous allons **le leur envoyer** pour qu'ils puissent jouer comme nous.

Phase 3 : Rédaction de la lettre

🕒 15min

- Rédaction de la lettre
- En collectif : en posant les questions vues précédemment puis
- "Nous sommes la classe de CP de l'école _____.
Nous faisons un projet en sport.
Nous avons découvert le *biathlon*.
Le biathlon, c'est : **courir** et **viser des cibles**.
Nous allons **construire un parcours de biathlon** dans la cour.
Ensuite, nous allons **le tester** pour voir s'il marche bien.
Quand il sera prêt, nous allons **vous l'envoyer** pour que vous puissiez le faire à votre tour.
Nous sommes très contents de travailler avec vous.
À bientôt !
Les élèves de CP et la maîtresse / le maître." = exemple de modèle de rédaction si les élèves bloquent

Phase 4 : Quiz

🕒 10min

- 1. Le biathlon est un sport où on :**
 - 📄 nage et plonge
 - 📄 court et lance
 - 📄 saute et grimpe
- 2. Pour faire du sport, il faut :**
 - 📄 ne jamais s'échauffer
 - 📄 écouter son corps
 - 📄 courir sans s'arrêter
- 3. Quand on est fatigué, on peut :**
 - 📄 s'arrêter et respirer
 - 📄 continuer sans réfléchir
 - 📄 tomber par terre
- 4. Faire du sport, c'est bon pour :**
 - 📄 la santé

les jouets
les devoirs

+ clôture de la séance

Ecole primaire Chalain-d'Uzore
RD 110 42600 Chalain-d'Uzore
04 77 97 03 70

Ecole primaire publique le Bourg
Le Bourg, 42660, Saint-Romain-les-Atheux
04 77 51 25 58

Objet : Projet d'action

Bonjour,

Nous sommes 16 élèves de CP de l'école de Chalain-d'Uzore.

Nous allons faire un projet de biathlon avec vous.

Nous avons compris que le biathlon c'est faire du ski et tirer dans une cible. Le biathlon est un sport où on court et où on lance.

Nous allons construire un parcours de biathlon pour apprendre à bouger et à faire du sport en prenant soin de notre corps.

Dans notre classe, nous allons inventer la partie où il faut lancer des objets. Nous sommes contents de travailler ensemble et nous avons hâte d'essayer le parcours complet.

Les élèves de CP
École de Chalain-d'Uzore

A bientôt chers élèves !

Maitresse Lola et ses élèves

Ecole primaire publique Le Bourg
Le Bourg, 42660, Saint-Romain-les-Atheux
04 77 51 25 58

Ecole primaire Chalain-d'Uzore
RD 110 42600 Chalain-d'Uzore
04 77 97 03 70

Lundi 1^{er} décembre

Objet : Notre présentation et explication du projet « biathlon »

Chers élèves,

Bonjour, les élèves de CP de l'école de Chalain-d'Uzore.

Nous sommes les CE1/CE2 de l'école de Saint-Romain les Atheux. Nous sommes 21 élèves, 12 CE2 et 9 CE1. Dans notre classe il y a 8 filles et 13 garçons.

Notre maitresse s'appelle Morgane TERRIER. Nous avons une autre maitresse qui s'appelle Nathalie MALEYSSON qui est aussi la directrice de l'école.

Nous sommes une petite école de la campagne.

Nous allons faire un projet de biathlon avec vous.

Pour nous, le biathlon est un sport collectif et individuel. C'est un parcours composé de 2 épreuves : le ski de fond et le tir à la carabine. Il faut être assez sportif pour pratiquer le biathlon.

Nous allons construire un parcours et nous vous l'enverrons quand nous l'aurons terminé.

Au revoir et à bientôt la classe de CP !

Maitresse Morgane Terrier et ses élèves



Le biathlon

Le biathlon est un sport combiné de deux épreuves : le ski de fond et le tir à la carabine.

D'origine militaire, ce sport nécessite beaucoup d'endurance pour toute l'épreuve de ski de fond, et de l'adresse pour le tir.

On le trouve aux Jeux Olympiques d'hiver depuis 1960.



Epreuves de biathlon

Le biathlon est composé d'épreuves individuelles, et d'épreuves en équipe.

Les épreuves individuelles :

- La course individuelle est une épreuve contre la montre, où chaque biathlète part à 30 secondes d'intervalle. Il effectue 5 fois le parcours à ski prévu, et entre chaque tour, doit faire 4 épreuves de tir (deux debout, et deux couché)
- Le sprint est une épreuve contre la montre, plus courte, avec seulement deux tirs.
- La poursuite : les biathlètes courent les uns contre les autres
- le départ en masse : ils partent tous en même temps.

Les épreuves par équipe :

- Le relais
- le relais mixte
- la course par équipes : les biathlètes partent à 4, en même temps, et doivent arriver en même temps.



Le tir

Les 5 cibles de tirs ont un diamètre de 4,5 cm pour le tir couché, et de 11,5 cm de diamètre pour le tir debout.

Elles sont alignées à 30 mètres du tireur.

Les meilleurs biathlètes passent moins de 30 secondes au pas de tir (l'endroit où on effectue les tirs)

Les pays champions de biathlon

Les meilleurs pays du monde en biathlon sont la Norvège, l'Allemagne, et la Russie, mais aussi la Suède et la France.

Quelques biathlètes célèbres



Ole Einar Bjoerndalen est un des plus grands champions de tous les temps. Il est toujours en activité en 2018, et a déjà 13 médailles olympiques dont 8 en or.

On peut citer également le français Martin Fourcade (6 fois champion du monde et 1^{er} au classement général cette année), les frères Johannes et Tarjei Boe (Norvégiens).

Martin Fourcade est désigné porte-drapeau de l'équipe de France.



La jeune française Justine Braisaz est actuellement 2^e au classement général.

Ses rivales sont Anastasia Kuzmina (Slovaque), Kaïsa Makarainen (Finlandaise) et Laura Dahlmeier (Allemande).

Séance 2 : Construire le parcours

Séquence

EPS : Projet biathlon

🕒 Durée totale 45min
📄 Nombre de phases 4
🏠 Niveau CP

Matières	Éducation physique et sportive, Français
Domaine	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Objectif	Réaliser un schéma d'un parcours de biathlon en respectant une consigne
Matériels	Lettre de Morgane , Feuille A3

Phase 1 : Rappel

🕒 5min

- Rappel de la séance 1 : De quoi avait-on parlé ? Qu'est ce que le biathlon ? Qu'est ce qu'on va faire ?
- Lecture de la lettre envoyée par l'autre classe (Léo)
- « Aujourd'hui, nous allons commencer la fabrication de notre parcours de biathlon. La dernière fois, nous avons découvert ce qu'était le biathlon, nous avons parlé du projet et nous avons écrit une lettre à l'autre classe pour nous présenter. Cette fois-ci, nous allons imaginer notre propre parcours. »

Phase 2 : Lancer la consigne

🕒 20min

- « Vous allez travailler **en équipe**, comme dans un relais. Travailler en groupe permet de **coopérer**, d'écouter les idées des autres et de construire ensemble une solution.
Chaque équipe va recevoir **une feuille** . Sur cette feuille, vous allez devoir imaginer et dessiner un **parcours de biathlon adapté à l'école**.
Pour vous aider, souvenez-vous : **Noter au tableau**
- Dans le biathlon, il faut **SE DÉPLACER** : courir, contourner, zigzaguer, franchir, sauter...
- Et il faut **PROJETER** : lancer pour viser une cible, comme au tir.
- Votre parcours doit donc contenir **au moins un déplacement** et **au moins une action de projection**. »
- On reprend les mêmes groupes que tout à l'heure :
- **Attention** : Il faut attribuer des rôles au sein de groupes : un seul élève qui dessine, un élève gardien du calme.
- Bien répartir les élèves dans la classe
- « Vous discutez ensemble, vous proposez vos idées, vous décidez et vous réalisez votre affiche. Tout le monde doit participer. »

Phase 3 : Mise en commun collective OU exposition silencieuse si manque de temps

🕒 15min

- Chaque équipe présente son parcours au tableau
- Les autres écouteront et pourront dire si le parcours **respecte la consigne**:
 - Y a-t-il au moins un déplacement ?
 - Y a-t-il au moins une projection ?
 - Le parcours est-il clair et réalisable pour les élèves ? »
- « Aujourd'hui, nous n'avons pas le temps de discuter de tous les parcours.
Mais nous allons faire une petite **exposition rapide** : vous allez regarder le travail des autres groupes, sans parler, juste pour découvrir leurs idées.
La prochaine fois, nous ferons la vraie mise en commun. »

Phase 4 : Clôture

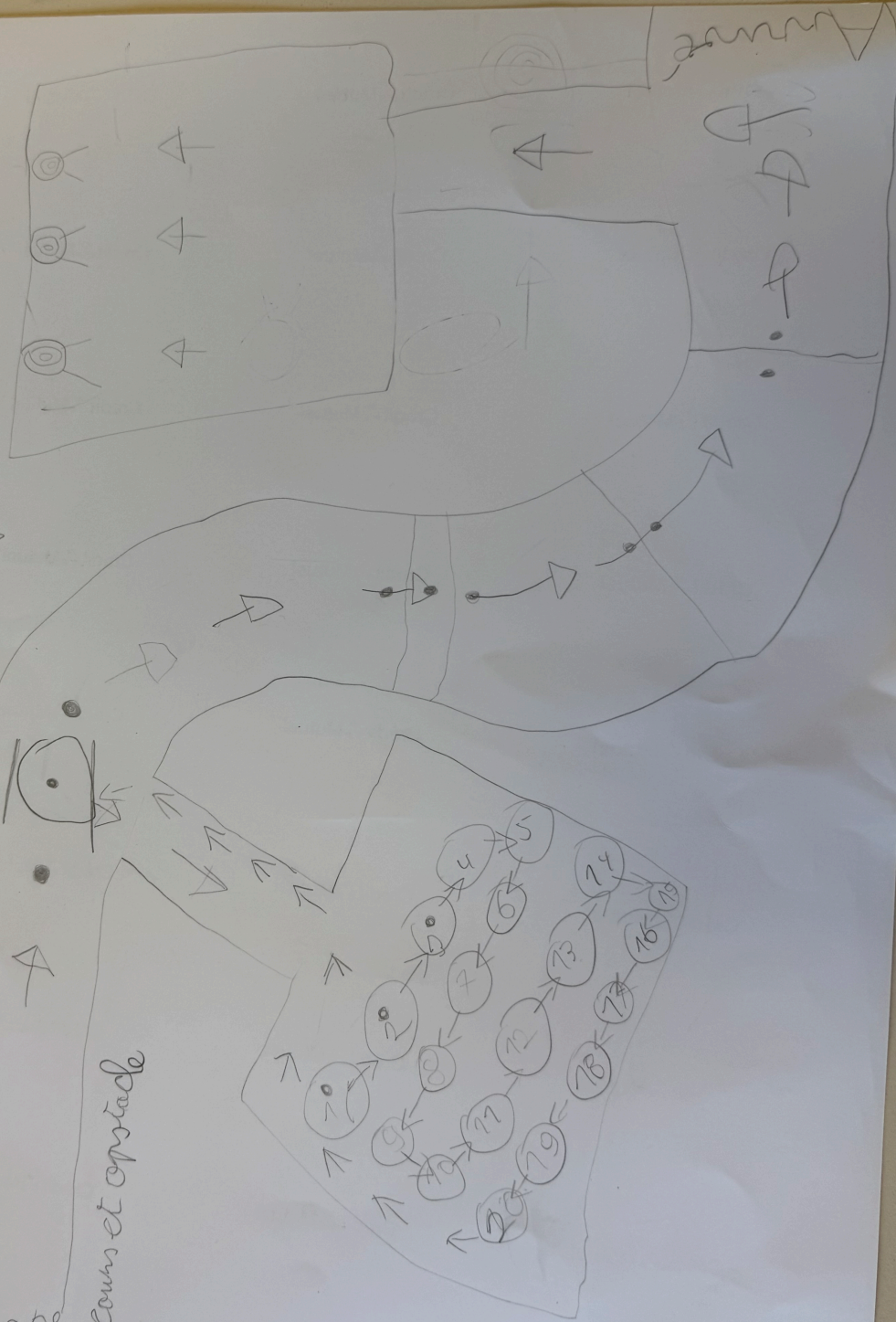
🕒 5min

« Bravo à tous pour votre travail d'équipe ! Aujourd'hui, vous avez réussi à imaginer et dessiner des parcours de biathlon en coopérant, en partageant vos idées et en vous mettant d'accord.
Chaque groupe a créé un parcours avec du **déplacement** et de la **projection**, comme dans un vrai biathlon.
Nous garderons toutes vos affiches : elles nous serviront pour la suite du projet.
Lors de la prochaine séance, nous prendrons le temps de regarder chaque parcours plus en détail pour choisir les idées que nous utiliserons pour fabriquer notre parcours final.
Merci pour votre participation, votre calme et votre coopération. Vous avez bien travaillé ! »

Course et obstacle - SHAN - Adrien - Gabin

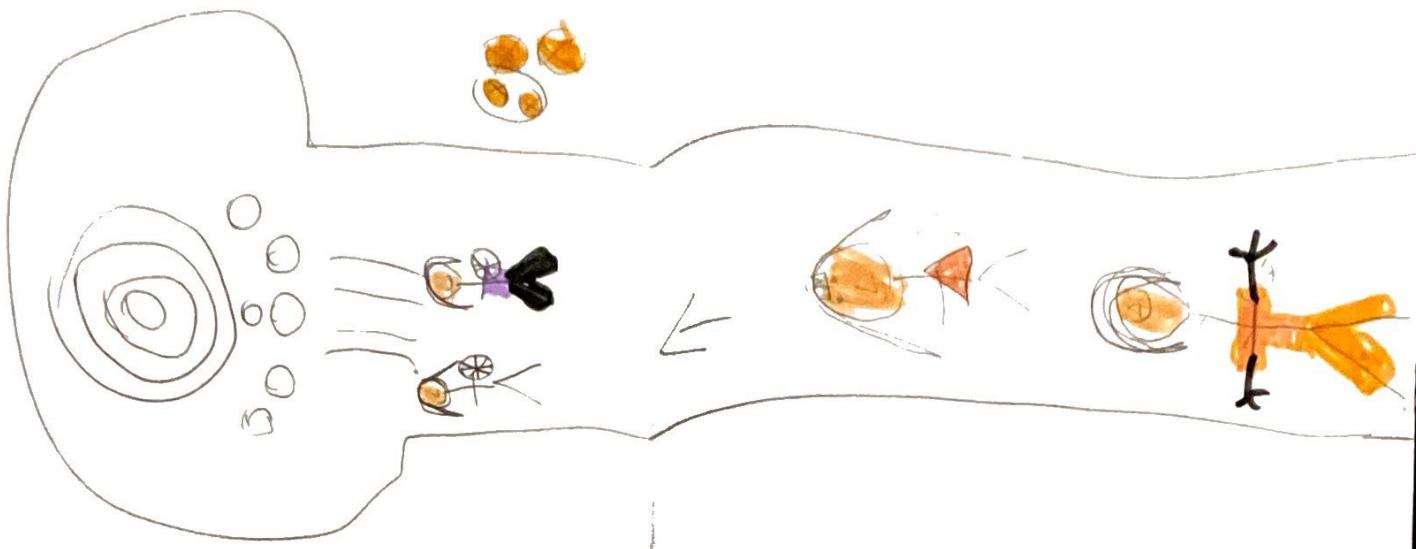
Départ

Cours et obstacle

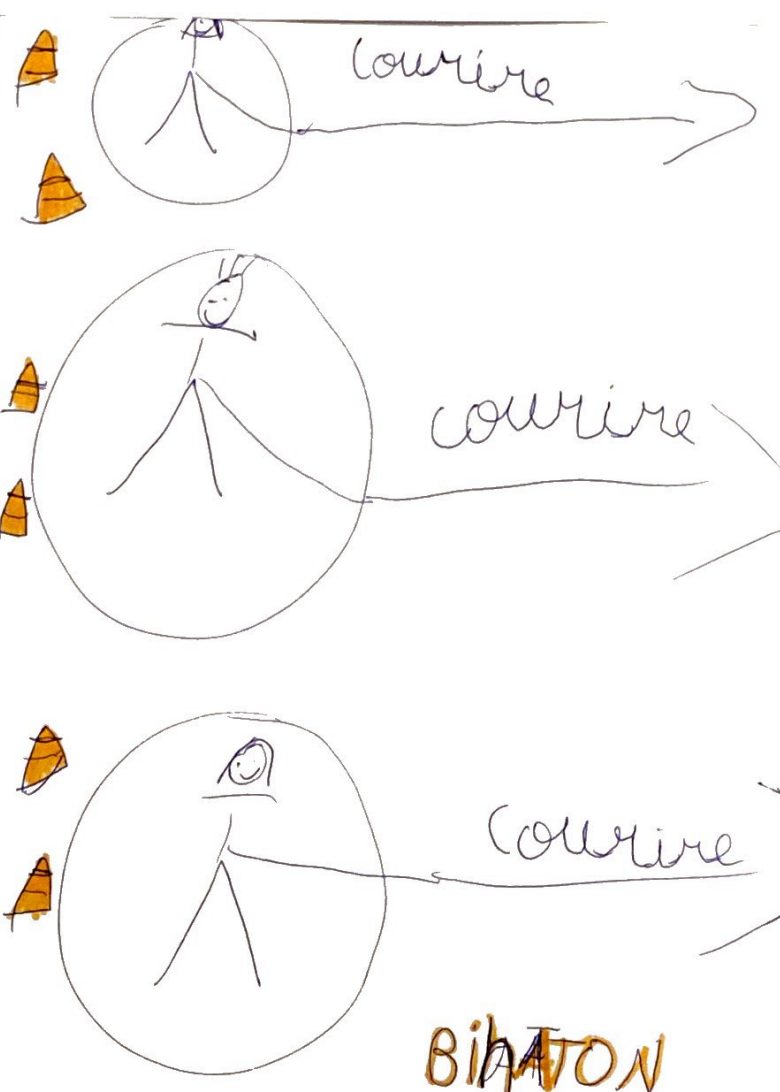


ok!

stony



Miley



0x0

Débat « remue-méninges » : Faire des efforts, est-ce toujours bon pour la santé ?

Au travers d'un débat avec des questions guidées pour les CP.

Principales conclusions :

1) L'effort et le corps :

Certains ressentent des effets négatifs immédiats :

- Jules : « On fait trop d'effort, ça nous fait mal »
- Emma : « On est fatigué »
- Athénaïs : « On a mal de partout »
- Beryl : « Le coeur bat très fort »

D'autres soulignent les effets positifs :

- Calie : « Quand on court, ça nous donne des muscles »
- Beryl : « Quand je m'échauffe, ça me donne de la concentration »
- Auguste : « Ça me donne de l'énergie »
- Jules : « Je suis fier de ce que j'ai fais après »

Faire de l'exercice peut fatiguer et provoquer des douleurs, mais il apporte de la force, de la concentration et du plaisir. L'essentiel est de respecter ses limites.

2) Fatigue, repos et santé :

- Léo : « Faire la sieste, c'est qu'on est fatigué mais en bonne santé »
- Léana : « Fatigué et mal de partout si on fait trop de sport »

Fatigue et bonne santé peuvent coexister.

3) Stress et réussite :

Stress positif :

- Beryl : « Ça aide à se concentrer »
- Aoife : « Pour gagner il faut se dire 'je vais y arriver' »
- Maud : « Un jour j'étais stressée pour aller à la danse, j'ai réussi à y aller »

Stress négatif :

- Evan : « Si on est trop stressé, on peut faire mal à quelqu'un »
- Beryl : « Si on est trop stressé, on peut perdre »

Le stress peut être constructif s'il est modéré et utilisé pour se concentrer ou progresser. Trop de stress devient un obstacle à la réussite.

4) L'esprit d'équipe et l'entraide :

- Beryl : « L'important c'est de jouer »
- Maud : « On peut perdre mais c'est pas grave »
- Evan : « Il faut s'encourager entre nous »

Faire des efforts n'est pas seulement individuel. Il faut respecter les autres et coopérer.

Éléments noter dans le cahier journal pour aider au débat :

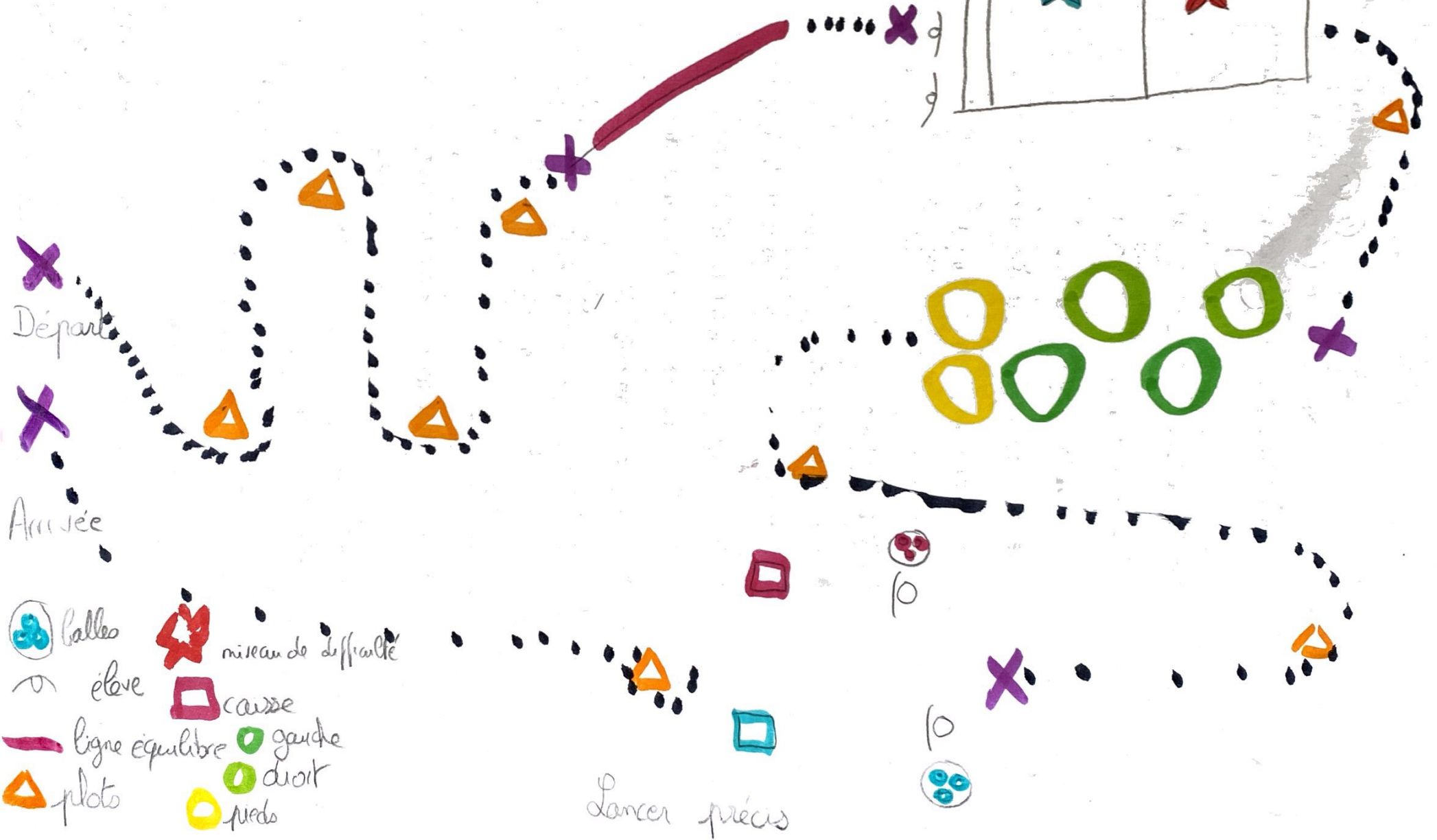
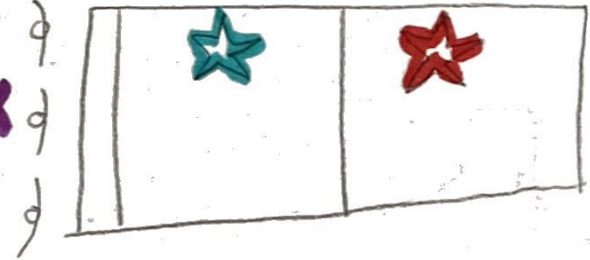
On fait des efforts en EPS. Mais est-ce que faire des efforts, c'est toujours bon pour la santé ?

Exemples de questions intermédiaires

- *Est-ce que l'effort fait toujours du bien au corps ?*
- *Peut-on être fatigué **et** en bonne santé ?*
- *Le stress aide-t-il à mieux réussir ou à rater ?*
- *Est-ce qu'on doit s'arrêter quand on est trop fatigué ?*
- *Est-ce que demander de l'aide, c'est abandonner ?*
- *Faire des efforts est bon pour la santé **si on respecte son corps.***
- *Le stress peut être :*
 - **positif** : il aide à se concentrer,
 - **négatif** : s'il est trop fort, il empêche de réussir.
- *Être en bonne santé, c'est aussi :*
 - *savoir se reposer,*
 - *respirer,*
 - *s'entraîner progressivement,*
 - *coopérer avec les autres.*








Dispositif: objectif Biathlon

Lancer loin



Départ

Arrivée

-  balles
-  élève
-  ligne équilibre
-  plots
-  niveau de difficulté
-  cause
-  gauche
-  droit
-  pieds

Lancer précis