

Défi 4 : Le Biathlon. Réaliser le parcours en un minimum de temps



Cette activité reprend en partie l'organisation du défi 3 pour la partie lancer.

Il s'agit pour les élèves d'effectuer en relais un déplacement rapide et un lancer.
















En cas de réussite de ce lancer, un relais est effectué sinon une pénalité est donnée.

Pénalité : L'élève devra effectuer un déplacement supplémentaire avant de passer le relais (refaire la distance en aller-retour).

MATÉRIEL Des chaises pour faire office de cibles. Des coupelles pour délimiter les espaces de lancers (ou craie)
Des anneaux, balles lestées (ou sacs de sable) par équipe

ORGANISATION

Matérialiser des espaces de lancers adaptés à l'aide cordes, plots ou de craies. Chaque zone (une par équipe) portera une couleur des anneaux olympiques (bleu, jaune, noir, vert, rouge).

	Zone du lancer Cycle 3= 5m et haut de la chaise Cycle 2=4 m toute la chaise Cycle 1=3m toute la chaise	Zone de course (en cas de pénalité il faut refaire cette distance en aller retour avant de passer le relais à son co-équipier) Cycle 3= 15m Cycle 2= 10m Cycle 1= 5m	Zone de départ et d'attente du reste de l'équipe
Equipe 1			
Equipe 2			
Equipe 3			
Equipe 4			
Equipe 5			

Il y a 10 objets à lancer par équipe. Le chronomètre de chaque équipe s'arrête quand l'élève qui a lancé le dernier objet revient dans la zone départ (après une éventuelle pénalité).

Défi 4 (paralympique) : Le Biathlon. Réaliser le parcours en un minimum de temps



Les handicaps sont imposés et cumulatifs pour tous les élèves :

- Handicap membre supérieur, les élèves doivent effectuer l'activité avec une main qui reste sur le cœur
- Handicap membre inférieur, les élèves doivent effectuer l'activité assis sur une chaise **dans la zone de lancer**

Le score final sera le score cumulé des 5 équipes.

Sandra Montheillet, Sandrine Vapaille et Lucas Quesne CPC EPS Département Seine et Marne