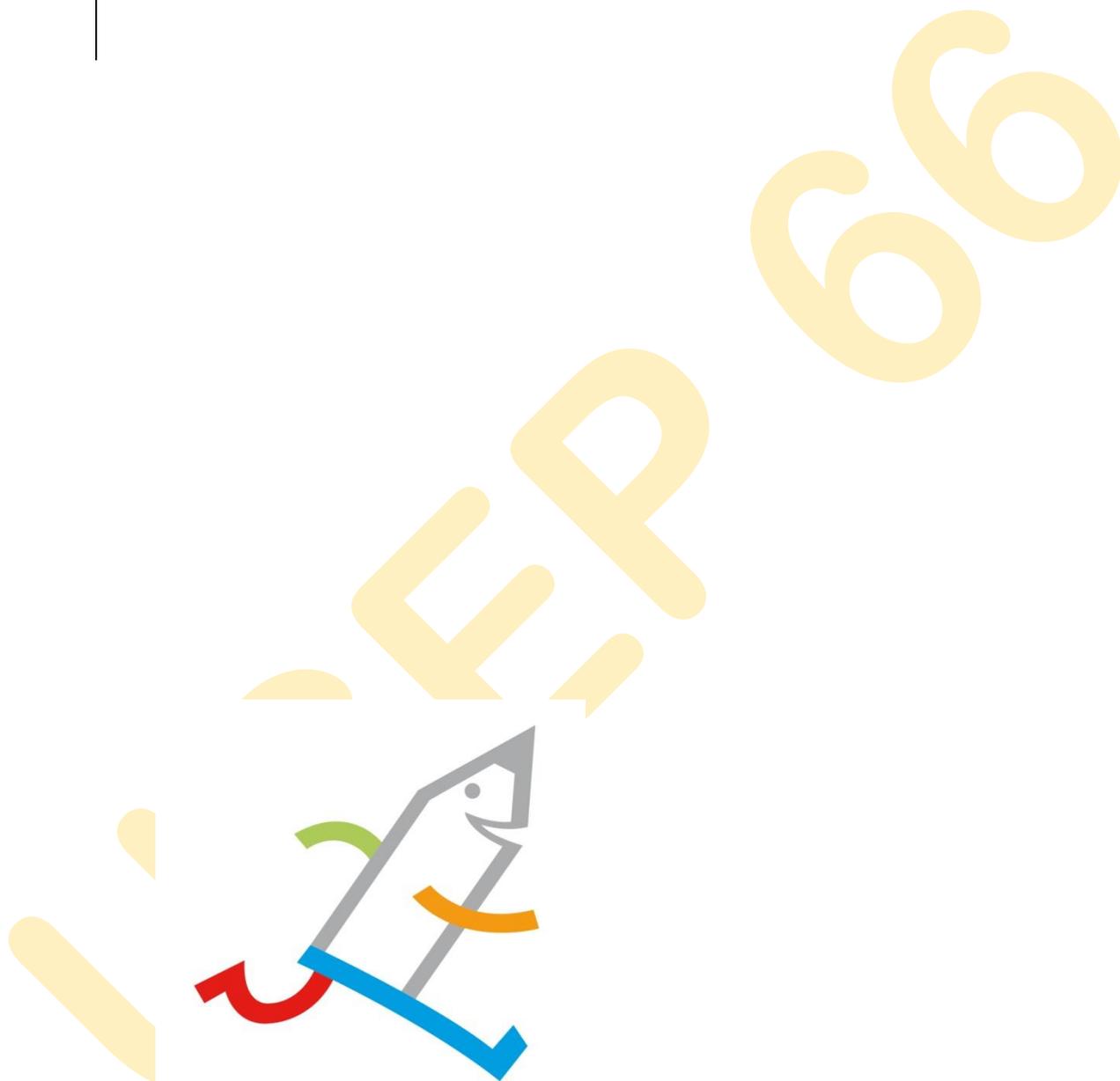


USEP 66

1 rue Michel Doutres
66000 Perpignan
Email : usepf66@laligue.org
www.laligue66.org



[BIATHLON]

Dossier pédagogique

Rencontres départementales de biathlon

Sommaire

BIATHLON, DE QUOI S'AGIT-IL ?	2
LA RENCONTRE USEP BIATHLON ET LE PROGRAMME ET SOCLE 2015.....	3
PREPARER LA RENCONTRE DE BIATHLON « USEP 66 »	4
DEROULEMENT DE LA JOURNEE DE RENCONTRE	5
Épreuves de lancers :	6
BIATHLON, COURSES INDIVIDUELLES.....	7
BIATHLON PAR EQUIPES :	10
Pistes pédagogiques pour votre unité d'apprentissage	13

BIATHLON, DE QUOI S'AGIT-IL ?

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. »

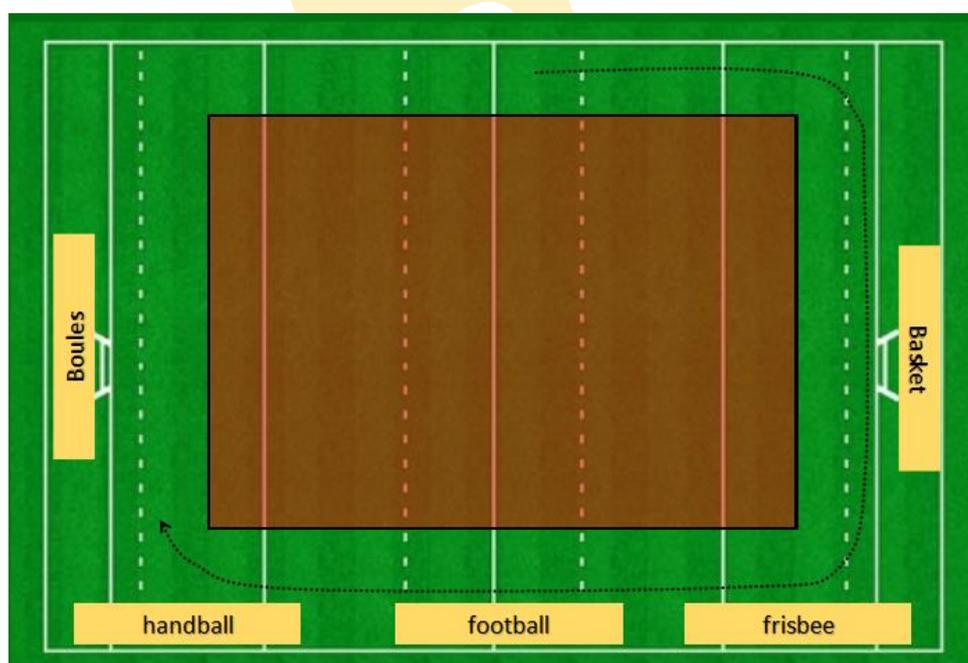
Le biathlon se court individuellement ou en équipes **mixtes** de 5 ou 6 enfants. La course d'équipe (les enfants sont tout le temps ensemble) doit mettre en avant les valeurs de **solidarité, tolérance et soutien mutuel**.

(Afin de favoriser les rencontres et les échanges entre les enseignants et entre les élèves, les équipes de biathlètes seront constituées de 5 ou 6 élèves issus de 2 classes différentes. Les deux classes seront libres de privilégier des équipes de niveau, hétérogènes, ou par affinité...)

Chaque enfant de l'équipe participe à toutes les épreuves de lancer.

Il se pratique sur un terrain de football ou de rugby.

Lors de la rencontre chaque équipe participera à deux biathlons : le premier en qualité de **biathlète**, le deuxième, en qualité de « **jeune officiel** » (encadrement, arbitrage).



LA RENCONTRE USEP BIATHLON ET LE PROGRAMME ET SOCLE 2015

Compétences spécifiques travaillées :

- Enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite.
- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente et réaliser SA meilleure performance
- S'appropriier seul et/ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
- Apprendre par l'action, la répétition, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres
- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace
- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.
- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur)
- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements
- Accepter, prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe et prendre conscience que TOUS les élèves ont des compétences
- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques

Les 5 domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture	5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS	4 champs d'apprentissage complémentaires pour développer les compétences générales
1. Les langages pour penser et communiquer 2. Les méthodes et outils pour apprendre 3. La formation de la personne et du citoyen 4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques 5. Les représentations du monde et l'activité humaine	1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps 2. S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils 3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités 4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière 5. S'approprier une culture physique sportive et artistique	1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée 2. Adapter ses déplacements à des environnements variés 3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique 4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

PREPARER LA RENCONTRE DE BIATHLON « USEP 66 »

AVANT LA RENCONTRE :

- Informer les élèves du projet de rencontre (séquence EPS + rencontre), et de son déroulement
- Préparation des élèves :
 - *cycle ou séquence course longue (gérer son rythme de course par rapport au groupe) entre 8 et 12 séances
 - *cycle ou séquence lancer (précis/loin)
- Expliquer aux élèves les enjeux coopératifs de la rencontre : on devra produire une performance individuelle et une performance de groupe. On va rencontrer de nouveaux camarades avec qui on va faire équipe. Quel comportement devons-nous avoir dans la course et hors de la course ?
- 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.
- Prévoir au moins 2 parents-accompagnateurs.
- **Après avoir pris connaissance de l'organisation des journées et des appariements des classes, vous prendrez contact avec l'enseignant de la classe avec laquelle vous devez constituer les équipes. Pour cela, vous utiliserez le mail ou le n° de téléphone inclus dans la fiche « organisation des journées ».**
- **Vous déterminerez ainsi le type d'équipe à constituer (de niveau, hétérogènes, ou par affinité...) de 4 à 5 élèves maximum par équipe. Chaque équipe est constituée de 2 ou maximum 3 élèves de chaque classe.**
- **La mixité (filles-garçons) est à favoriser.**
- **Quand cette distribution n'est plus possible (du fait de la différence d'effectif), quelques équipes pourront être non mixées.**
- **Vous pouvez utiliser la fiche « constitution des équipes » à télécharger au format .doc sur le site de l'USEP.**

PREPARATION DU MATERIEL A APPORTER LE JOUR DE LA RENCONTRE

- Pour chaque élève :
 - Une chasuble (lors d'une course, la moitié de vos élèves seront de arbitres et ne porteront pas de chasuble. Tandis que l'autre moitié de vos élèves prendra le départ et portera une chasuble)
 - une fiche de suivi si possible cartonnée.
 - Un crayon (lorsqu'il sera arbitre)
 - Une tenue sportive adaptée à la météo + pique-nique
- Pour chaque équipe :
 - un jeu de chasubles (lors d'une course, la moitié de vos équipes seront de « jeunes officiels » et ne porteront pas de chasubles. Tandis que l'autre moitié des équipes prendra le départ et portera des chasubles. Essayez de prévoir des couleurs différentes pour les équipes.)
 - une fiche de suivi si possible cartonnée.
- Pour les résultats des courses individuelles : un tableau avec les noms et prénoms de tous les élèves.
- Idem pour les courses par équipe.

DEROULEMENT DE LA JOURNEE DE RENCONTRE

De 9h30 à 9h45 : accueil des classes

Les enseignants indiquent à l'organisateur le nombre exact d'équipes (ce nombre doit être pair) et la présence des adultes accompagnateurs qui aideront à l'organisation.

9h45

Rassemblement des élèves pour la présentation des règles de vie commune sur la journée.

10h00

Afin de se familiariser avec l'espace, la journée de rencontre démarrera avec les essais sur les ateliers de tirs.

Chaque enseignant a la responsabilité d'un atelier de tir.

Chaque enseignant répartit ses élèves sur les différents pas de tir de son atelier.

Chaque équipe aura 5 minutes sur chaque atelier pour s'adapter aux conditions de tirs et ainsi préparer les courses de biathlon.

Un signal sonore indiquera la fin de l'atelier et invitera les élèves à passer à l'atelier suivant.

Consignes : *on tire à tour de rôle dans un ordre préétabli. Le lanceur va chercher son « engin » pour le transmettre à l'élève suivant..*

Les responsables animeront l'atelier, valideront les réussites des élèves, stimuleront les équipes pour les pousser à un maximum de réussite.

10h30: 1^{er} biathlon individuel

11h10 : pause

11h20 : 2^{ème} biathlon individuel

11h45 : Pause déjeuner. Les classes associées sont invités à se rassembler pour manger ensemble et reconstituer les équipes.

12h45 : rassemblement des équipes+ répartitions

13h00 : départ du 1er biathlon par équipes

13h40 : pause

13h50 : départ du 2^{ème} biathlon par équipe

14h30: A la fin des courses, tous les classes participeront au rangement du matériel, puis se rassembleront pour faire le bilan de la journée.

15h : départ des cars

Épreuves de lancers :

Atelier basket :

Le groupe se présente dans son intégralité.

Le groupe dispose de 20 essais pour atteindre l'objectif de l'atelier.

À tour de rôle, les élèves effectuent un tir.

Les élèves doivent envoyer le ballon dans le panier.

2 distances de tir seront proposées : 2,5m et 3,5m

Pour réussir l'épreuve, l'équipe doit obtenir 10 points

Tir à 2,5m : 2 points

Tirs à 3,5m : 3 points

Si au bout de 20 essais, le groupe n'a toujours pas réussi à obtenir 10 points, l'atelier est tout de même validé et le groupe il reprend sa course.

Atelier ultimate

Fonctionnement identique.

Les élèves doivent faire passer le frisbee à l'intérieur de la cible verticale (Dimension de la cible : 1mx 0.8m située à 1.2m de hauteur)

Tir à 4 m : 2 points

Tirs à 5 m : 3 points

Atelier foot

Les élèves doivent faire passer le ballon de foot sous un arceau de 50cm de diamètre.

Tir à 3m : 2 points

Tirs à 4m : 3 points

Atelier hand

Les élèves doivent faire passer le ballon à l'intérieur d'un cerceau accroché au grillage, de 60 cm de diamètre

Tir à 3m : 2 points

Tirs à 4m : 3 points

Atelier sport boules

Les élèves doivent faire rouler leur boule pour qu'elle s'immobilise à l'intérieur d'un cerceau plat de 60 cm de diamètre.

Tir à 3m : 2 points

Tirs à 4 m : 3 points

BIATHLON, COURSES INDIVIDUELLES

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 groupement de classes. Une moyenne des temps sera faite à la fin de la rencontre.

Organisation :

2 élèves sont associés : pendant que le 1er élève fait un biathlon, l'autre élève assure son suivi.

Quels élèves associer ? Il faut que les 2 élèves se connaissent pour se repérer facilement. Associez ainsi 2 élèves de la même équipe et de la même classe.

Les biathlètes qui prennent le départ portent une chasuble.
Leur arbitre associé n'en porte pas.

Avant le départ, les enseignants positionnent les biathlètes et leurs arbitres respectifs sur chaque pas de tir de l'atelier dont ils ont la responsabilité.

Le départ ne se fait pas en masse. Les biathlètes ne démarrent pas par la course mais par leur atelier n°1 au signal sonore de l'organisateur.

Sur chaque atelier, le biathlète a droit à 8 essais pour obtenir 6 points. S'il rate son 8^{ème} essai, l'atelier est tout de même validé et le biathlète repart faire un tour de circuit.

Une des principales difficultés réside dans la transition entre l'effort de la course longue et le contrôle, la concentration nécessaire au lancer de précision.

Distance totale parcourue : 5 x 330 m (cette distance pourra être modulée selon l'âge des participants et les compétences et ressources de chacun)

Rôle de l'élève arbitre : surveiller le bon suivi du parcours, attester avec la fiche individuelle que son biathlète est bien passé par les 5 ateliers de tirs, arbitrer les tirs, guider le biathlète vers un pas de tir libre, donner le temps de course final au biathlète et communiquer ce temps à la table de marque.

Où doit se positionner l'élève arbitre ?

Pendant l'épreuve de tir, l'arbitre reste auprès de son biathlète.

Pendant que le biathlète fait son tour de circuit, l'arbitre va l'attendre à l'entrée de la prochaine zone de tir.

Quand le biathlète termine son tour, l'arbitre l'accueille et le guide jusqu'à son atelier de tir.

Quand le biathlète a fini son 5^{ème} atelier, l'arbitre va l'attendre sur la ligne d'arrivée et surveille le temps à la pendule.

A la fin de la course, arbitre et biathlète restent dans une zone à l'écart de la course et des ateliers.

Rôle des enseignants et des adultes accompagnateurs en poste sur les ateliers : guider les élèves « arbitres » et « biathlètes » pour qu'ils respectent le fonctionnement décrit.

Course individuelle

Prénom et nom du biathlète :

Classe :

(arbitre :)

	BASKET		FRISBEE		FOOTBALL		HANDBALL		BOULES	
VALIDATION DE L'ATELIER	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués
VALIDATION DU TOUR : A COCHER	a fait un tour complet et est repassé devant le basket		a fait un tour complet et est repassé devant le frisbee		a fait un tour complet et est repassé devant le football		a fait un tour complet et est repassé devant le handball		a fait un tour complet et est repassé devant les boules	

TEMPS DU BIATHLETE :

Course individuelle

Prénom et nom du biathlète :

Classe :

(arbitre :)

	BASKET		FRISBEE		FOOTBALL		HANDBALL		BOULES	
VALIDATION DE L'ATELIER	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués
VALIDATION DU TOUR : A COCHER	a fait un tour complet et est repassé devant le basket		a fait un tour complet et est repassé devant le frisbee		a fait un tour complet et est repassé devant le football		a fait un tour complet et est repassé devant le handball		a fait un tour complet et est repassé devant les boules	

TEMPS DU BIATHLETE :

BIATHLON PAR EQUIPES :

Vous avez formé avec une autre classe un nombre pair d'équipes. Exemples : 12 équipes.
A l'image du biathlon individuel, 2 équipes sont associées. L'équipe A est associée à l'équipe 1.
L'équipe 1 arbitrerait l'équipe A tout au long de sa course.

Equipes qui prendront le départ de la 1 ^{ère} course	Equipes qui arbitreront la 1 ^{ère} course
A	1
B	2
C	3
D	4
E	5
F	6

Chaque enseignant répartit sur les pas de tir de son atelier 3 équipes de biathlètes + les 3 équipes qui les arbitrent.

Il n'y a pas de départ de masse. Les équipes partent du pas de tir où elles ont été placées par leur enseignant.

Sur chaque atelier, l'équipe a droit à 20 essais pour obtenir 10 points. Si elle rate son 20^{ème} essai, l'atelier est tout de même validé et l'équipe repart faire un tour de circuit.

- Rôle des arbitres

Les « jeunes officiels » sur les tirs ne portent pas de chasuble pour être distingués des biathlètes.

Ils doivent :

- Compter et noter le nombre d'essais. Attention : un atelier ne peut commencer que lorsque l'équipe de biathlète est au complet.
- Compter et noter le nombre de points marqués
- Faciliter l'enchaînement des tirs de l'équipe qu'ils arbitrent
- Après chaque atelier de tir, les arbitres vérifient que les biathlètes effectuent bien un tour complet du circuit. Ils le notent sur la fiche de suivi.
- Ils communiquent avec les biathlètes pour les accueillir sur le prochain atelier.
- Lorsque tous les ateliers ont été effectués, les biathlètes font leur dernier tour. Les arbitres les attendent sur la ligne d'arrivée pour noter leur temps.

Enseignants de l'équipe: équipe n° :

Prénoms des élèves :

.....

	BASKET		FRISBEE		FOOTBALL		HANDBALL		BOULES	
VALIDATION DE L'ATELIER	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués
VALIDATION DU TOUR : A COCHER	a fait un tour complet et est repassé devant le basket		a fait un tour complet et est repassé devant le frisbee		a fait un tour complet et est repassé devant le football		a fait un tour complet et est repassé devant le handball		a fait un tour complet et est repassé devant les boules	

TEMPS DE L'EQUIPE :

Enseignants de l'équipe: équipe n° :

Prénoms des élèves :

.....

	BASKET		FRISBEE		FOOTBALL		HANDBALL		BOULES	
VALIDATION DE L'ATELIER	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués	nombre d'essais	points marqués
VALIDATION DU TOUR : A COCHER	a fait un tour complet et est repassé devant le basket		a fait un tour complet et est repassé devant le frisbee		a fait un tour complet et est repassé devant le football		a fait un tour complet et est repassé devant le handball		a fait un tour complet et est repassé devant les boules	

TEMPS DE L'EQUIPE :

Résultat du biathlon par équipes

Classes :

.....

N° de l'équipe	Temps sur le biathlon par équipe en minutes
1	
2	
3	
4	
5	
6	
A	
B	
C	
D	
E	
F	

Temps moyen des équipes sur le biathlon :minutes

Les chefs d'orchestre :

Organisation : Groupes de 4 à 6 élèves – un parcours en boucle d'au moins 150 m à 200 m - 1 plot de départ pour chaque groupe ; ces plots sont répartis à égale distance sur le parcours – 1 chronomètre

Consignes : Les élèves sont en **file indienne, restent groupés** et le premier de chaque équipe est le chef d'orchestre il « donne le rythme ».

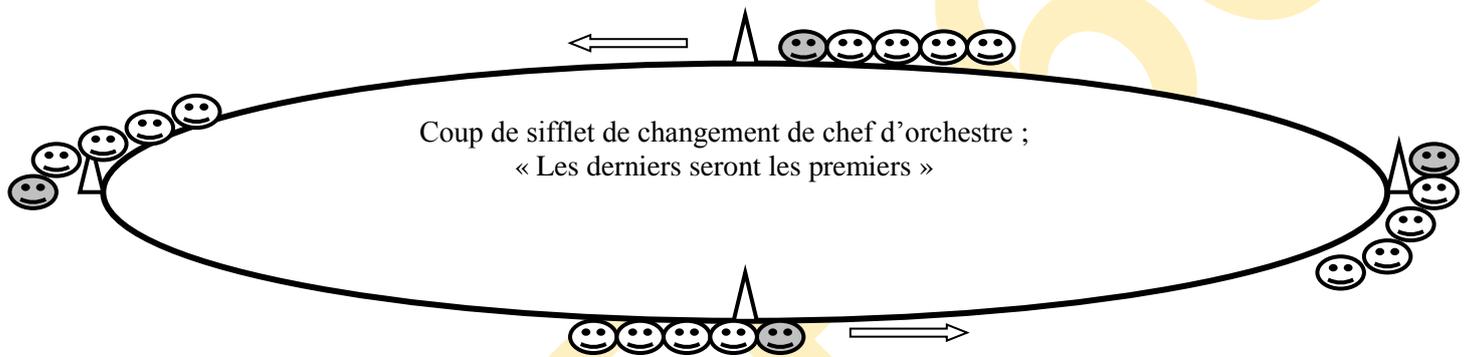
Durée de course = de 4 à 10 minutes.

A intervalles réguliers (toutes les 20 ou 30 secondes), un coup de sifflet indique aux élèves le changement de chef d'orchestre :

Le **dernier coureur** de la file devient le nouveau meneur et imprime son rythme (+ ou – rapide) au groupe.

L'arrêt d'un coureur entraîne l'arrêt du groupe (adaptation de l'allure aux membres du groupe, effort des plus lents pour rester groupés).

Les plots permettent une évaluation de la vitesse des groupes les uns /aux autres.



- Variables :** Selon l'objectif fixé, le cycle et la phase de préparation, nous pouvons intervenir sur plusieurs leviers :
- La durée de course, l'intervalle entre les changements de chefs.
 - La constitution des groupes : libre (courir avec mes copains) ; de niveau (en fonction des performances de chacun) ; de besoins (tous ceux qui se sont arrêtés avant la fin du temps imposé ; tous ceux qui doivent augmenter leur vitesse ...) ; groupes hétérogènes (les élèves en difficultés répartis dans l'ensemble des groupes).
 - L'allure de course : libre (au choix du chef et du groupe) ; imposée (3 tours à faible allure puis 1 tour à allure plus élevée puis de nouveau 3 tours à allure modérée...) (pendant 1 minute on tente de réduire l'écart avec le groupe précédent...)
 - Autoriser ou pas des périodes de marche.

Observation : La mise en place régulière de cette situation permet de comparer quelques indicateurs à consigner sur la fiche de suivi de l'élève :

- Evaluation**
- La distance parcourue pour une même durée
 - les signes de fatigue des élèves (essoufflement, rougeur extrême,...)
 - Le nombre de période de marche
 - l'augmentation de la durée de course
 - la régularité de l'allure.

Le quatuor : Être au rendez-vous

Organisation : Constituer des groupes de 4 élèves d'un niveau sensiblement identique ; chaque groupe scindé en 2 duos.
Matériel : 5 plots par groupe - Espace de course 60 à 80m de long x 30m de large.

Consignes : Les 4 enfants doivent courir à la même allure, au même rythme pendant une durée déterminée (4 à 8 min par exemple).
Le duo constitué doit rester unis.
Départ au plot central, les 2 duos sont dos à dos et démarrent en direction opposée, vont contourner les plots.
Les 2 duos reviennent ensuite se croiser au centre (se frapper dans les mains) et poursuivent leur course vers les plots opposés.
Repère : se croiser au centre = allure de course identique. (Être au rendez-vous : coordonner temps et lieu)
Chaque duo doit réguler son allure pour obtenir un croisement au plot central.

Variables : Naturellement faire varier la durée et les distances de course.
Varier les allures : ex : 1 duo doit contourner les plots blancs (+ loin) durant 3 tours puis inversement les 3 tours suivants.
Varier la constitution des groupes et des duos (un duo plus rapide imposera le rythme)...

