

BIATHLON Cycle 3

Vendredi 17 mai ou Jeudi 23 mai 2013

STADE LEO LAGRANGE CHALON-SUR-SAÔNE

ORGANISATION

Les élèves de cycle 3 participent à une rencontre Biathlon (Course longue / Tir à la sarbacane) – Ces élèves sont non initiés à l'activité (Tir uniquement). Ils ont par contre 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 comprenant notamment les dispositifs de sécurité et les règles de mise en place de la fléchette dans la sarbacane.

Pour être préparés à la rencontre les élèves doivent savoir :

- ↳ **Courir une distance minimum de 800 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 la sarbacane : Effectuer un tir précis. Les points gagnés au tir augmentent la distance parcourue de l'équipe (1 point : 10m).

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 8 coureurs maxi (Nombre pair souhaité). Les élèves de cette équipe ont été préalablement organisés en binômes avec un coureur A et un coureur B ; **A et B sont indissociables pendant la course et courent ensemble. Ils sont solidaires et unis** (Il est impératif que les binômes soient homogènes (allure de course voisine)).

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 (A et B) de chaque équipe prend le départ et effectue le circuit de course longue.

A l'approche du pas de tir, les coureurs A et B se rendent sur le pas de tir libre.

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

Ils effectuent à tour de rôle un tir à l'aide de la sarbacane 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.

Rencontre : 14H00 – 15H00

BIATHLON Cycle 3

Vendredi 17 mai ou Jeudi 23 mai 2013

STADE LEO LAGRANGE CHALON-SUR-SAÔNE

Consignes spécifiques TIR A LA SARBACANE :

Objectif de l'atelier

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

- Chaque coureur se rend sur l'espace de Tir. **Un adulte est responsable de 2 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 .
- Le coureur A se place dans le cerceau de tir. Le coureur B se place au niveau du cône de sécurité.
- Le coureur A prend la sarbacane qui se trouve sur la chaise prévue à cet effet. Il décroche la fléchette du porte-fléchettes. Il introduit la fléchette dans le tube en respectant le sens d'introduction (embout plastique en premier). Il se concentre et effectue son tir. Il annonce son score. Puis il nettoie la sarbacane avec le produit désinfectant. Il repose la sarbacane sur la chaise (embout dirigé vers la cible) puis passe le relais à son(sa) camarade en lui frappant dans les mains.
- Le coureur B se place dans le cerceau de tir. Le coureur A se place au niveau du cône de sécurité.
- Même principe pour le deuxième coureur qu'énoncé précédemment.
- A l'issue des 2 tirs, les coureurs additionnent leurs points et le communiquent à l'adulte qui leur remet un carré de papier indiquant le nombre de points gagnés. Ce papier est à remettre à l'issue de leur tour de course à leur équipe. Ils terminent leur circuit de course.
- L'adulte responsable du pas de tir est responsable du décrochage des fléchettes dans la cible et de la remise des fléchettes sur le porte-fléchettes.**

BIATHLON Cycle 3 Vendredi 17 mai ou Jeudi 23 mai 2013 STADE LEO LAGRANGE CHALON-SUR-SAÔNE	Enseignant/Adulte Responsable	N° Equipe	Ecole

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

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 Sarbacane, indiquer le nombre de points gagnés. Ex : 6 pour 6 points gagnés
- ⇒ Dans la colonne « distance totale » inscrire la distance en mètres : Nbre de tours x 400m.+ Nbre de points Tir x 10m