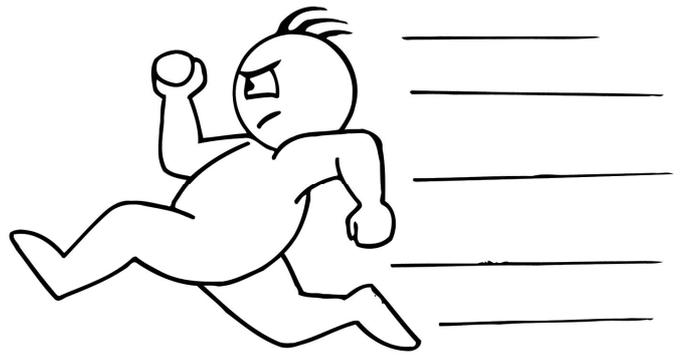
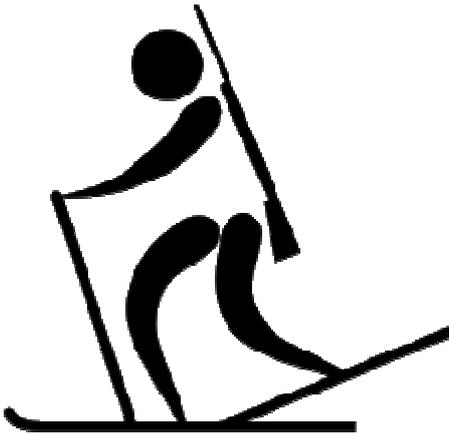


# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE



DOSSIER



# BIATHLON SCOLAIRE

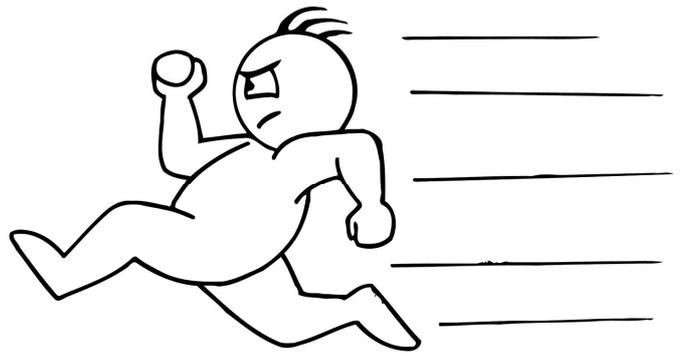
COURSE & SARBACANE



REGLES DE SECURITE

# REGLES DE SECURITE

- 
- Ne jamais **tirer sur un camarade** et ne jamais **pointer** sa sarbacane en direction d'un camarade ou de l'enseignant
  - Respecter la distance **de sécurité** et **ne pas se promener** à travers la zone de tirs
  - **Remettre** le poste de tirs en place pour son camarade
  - Remplir **correctement et proprement** les fiches d'évaluation et de suivi. Effectuer cette tâche avec **sérieux et concentration**.
  - **Nettoyer systématiquement son embout** avant de le **mettre en place**
  - **Courir à l'extérieur** des cônes en faisant attention aux autres coureurs qui entrent et qui sortent du parcours
  - **Ramener (chercher)** tous les taquets à la fin de la leçon !



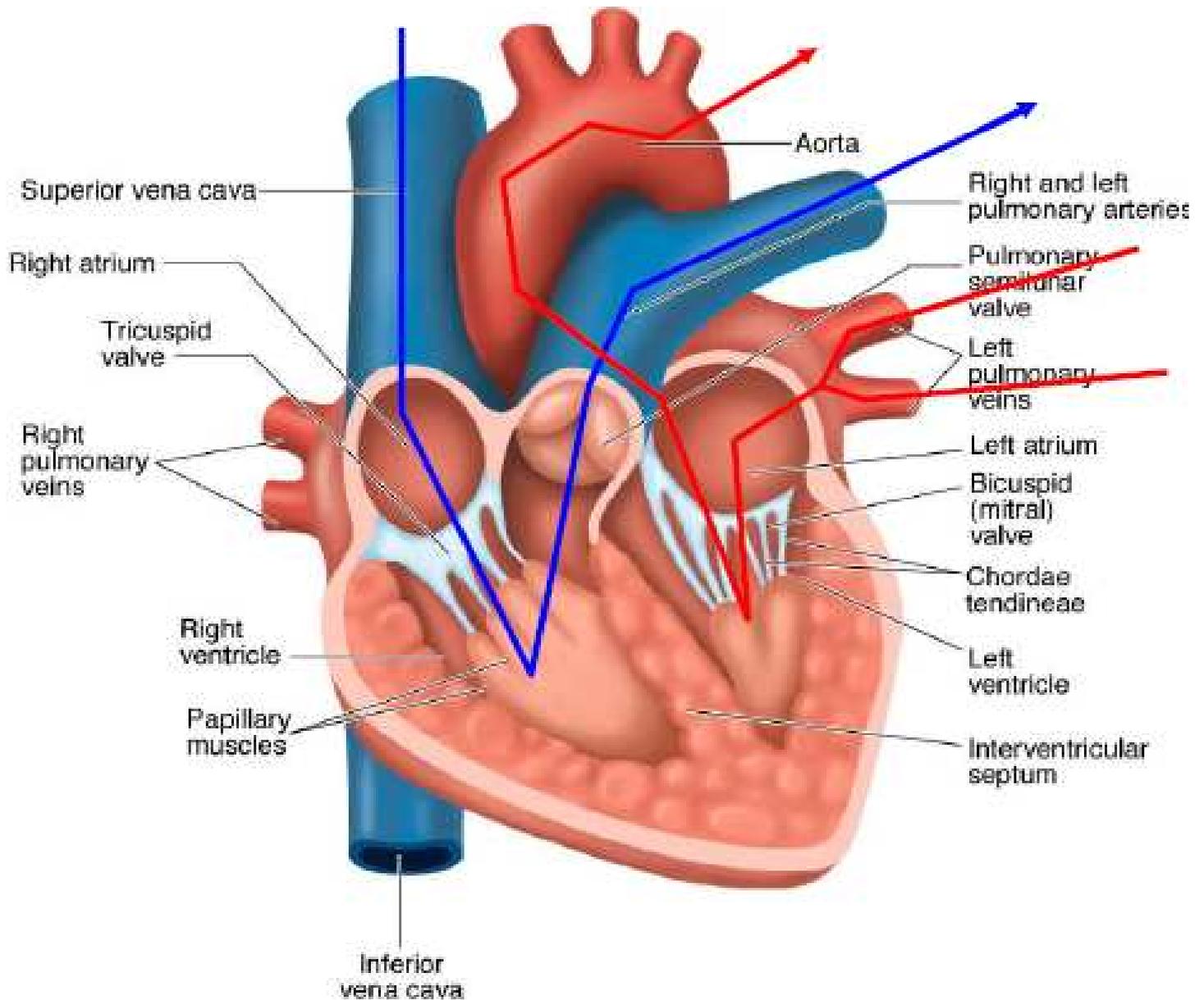
# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE



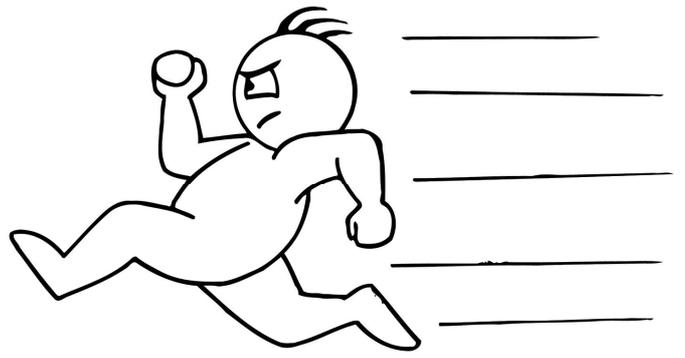
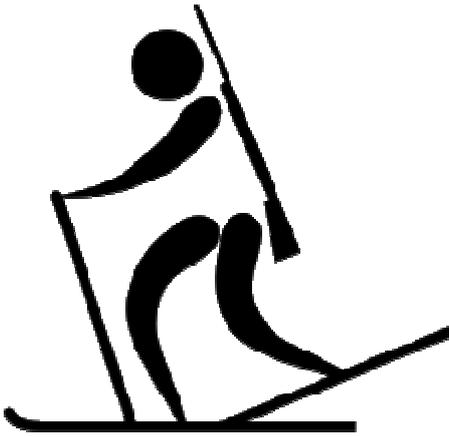
SYSTEME CARDIOVASCULAIRE

# SCHEMA DU SYSTEME CARDIOVASCULAIRE



## Informations :

- 2 oreillettes qui reçoivent le sang
- 2 ventricules qui l'éjectent
- Nous avons environ 5-6 litres de sang dans notre corps
- Il y a 5-6 litres/minutes qui circulent au repos et entre 20-40 litres lors d'un effort intense
- Débit cardiaque = Fréquence cardiaque \* Volume d'éjection systolique (50-200 ml)
- Calcul de la fréquence cardiaque maximal :  $220 - \text{âge}$



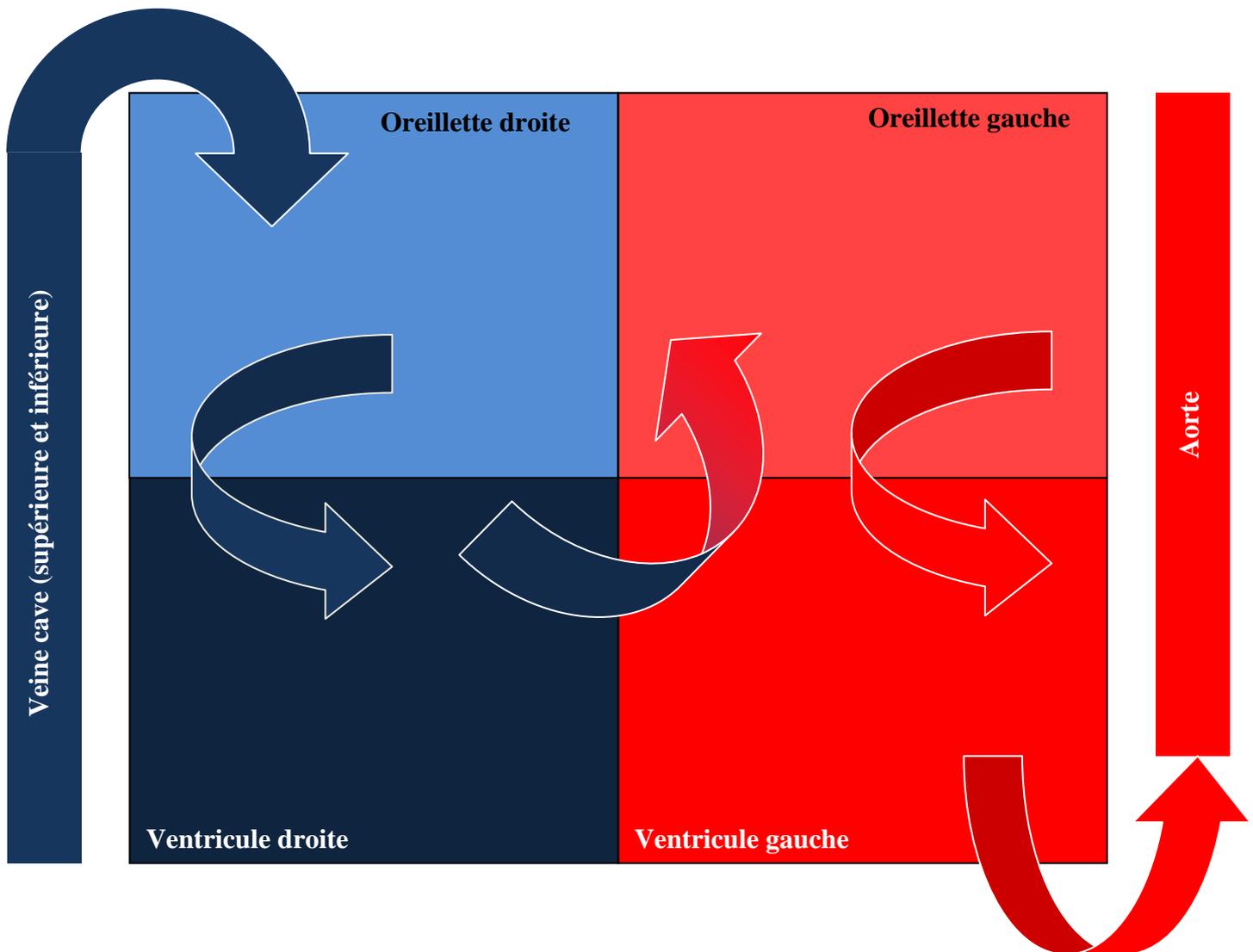
# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE



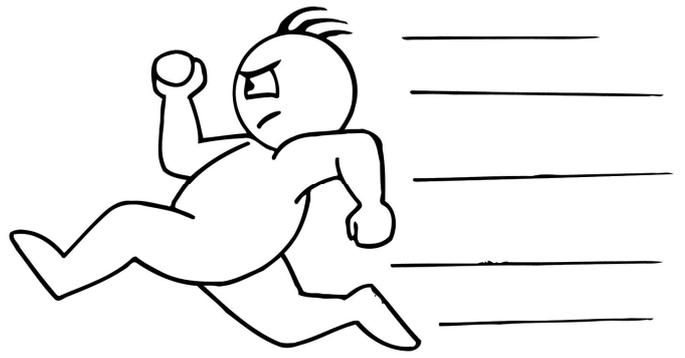
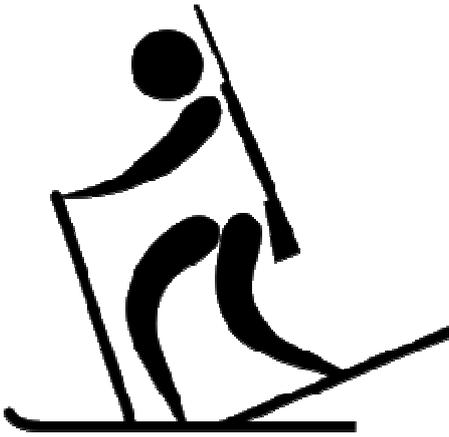
SYSTEME CARDIOVASCULAIRE - Schéma simplifié

## SCHEMA SIMPLIFIE DU SYSTEME CARDIOVASCULAIRE



### Informations :

- 2 oreillettes qui reçoivent le sang
- 2 ventricules qui l'éjectent
- Nous avons environ 5-6 litres de sang dans notre corps
- Il y a 5-6 litres/minutes qui circulent au repos et entre 20-40 litres lors d'un effort intense
- Débit cardiaque = Fréquence cardiaque \* Volume d'éjection systolique (50-200 ml)
- Calcul de la fréquence cardiaque maximal :  $220 - \text{âge}$



# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE



FICHE D'OBSERVATION

Prénom : .....

Classe : .....

Nom : .....

Degré : .....

## BIATHLON SCOLAIRE



**Projet :** Courir pendant un temps donné en alternant les phases de course et de tirs à la sarbacane

N°	Tirs dans la cible	Nombre de tours	N°	Tirs dans la cible	Nombre de tours
0. (ex)	3	2	15.		
1.			16.		
2.			17.		
3.			18.		
4.			19.		
5.			20.		
6.			21.		
7.			22.		
8.			23.		
9.			24.		
10.			25.		
11.			26.		
12.			27.		
13.			28.		
14.			29.		

### Nombre de tours de salle :

**3 tirs** dans la cible : 2 tours

**2 tirs** dans la cible : 3 tours

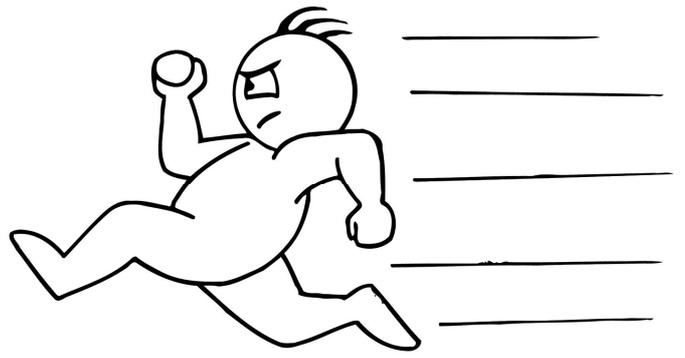
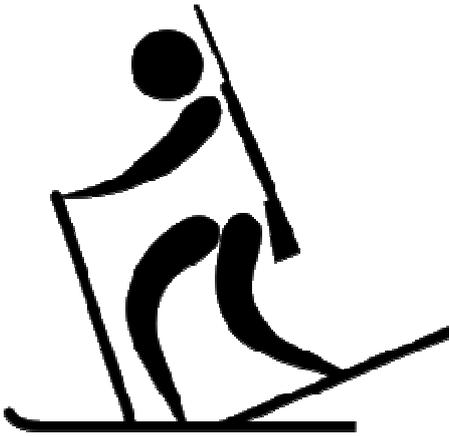
**1 tir** dans la cible : 4 tours

**0 tir** dans la cible : 5 tours

**Total de tirs** (cible) : .....

**Total de tours** : .....





# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE



**THEME : BIATHLON SCOLAIRE : Course & Sarbacane****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :**

- **Connaître son corps :**
  - o Savoir s'échauffer pour l'activité
  - o Connaître les signes permettant de maintenir une allure de course régulière, d'intensité faible à modérée (respiration, transpiration)
  - o Gérer son effort pour courir un temps donné
  - o Savoir prendre son pouls
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
  - o Utiliser ses sens, notamment la vision, pour viser et tirer
  - o Découvrir la notion de rythme et être capable de courir à son rythme
  - o Savoir s'orienter dans l'espace et éviter les obstacles (cônes, piquets, camarades)
- **Se mouvoir :**
  - o Courir de façon régulière : intensité et longueur des foulées (notion de rythme)
  - o Respirer de manière régulière avec un rythme permettant de ne pas s'essouffler trop rapidement
  - o Etre capable de courir à des vitesses différentes
  - o Se positionner et tenir la sarbacane de manière appropriée pour viser et tirer
- **Participer à une action collective :**
  - o Se mesurer à un(des) camarade(s) lors des courses de vitesse
- **Sécurité :**
  - o Connaître et respecter les règles de sécurité liées à l'activité
  - o Respecter les règles de vie mises en place : « au coup de sifflet, on s'arrête et on écoute l'enseignant »

**ECHAUFFEMENT : COURSE AVEC VARIATIONS DE RYTHMES / CORDES***Durée : 20 minutes***Déroulement course :**

- Les élèves se déplacent en trottinant autour de la salle
- L'enseignant introduit trois vitesse (vitesse 1 : courir lentement, vitesse 2 : courir rapidement, vitesse 3 : TURBO), puis il varie les types de vitesses demandés aux élèves en s'exprimant et en les démontrant
- Le retour à la vitesse 0 est synonyme de marche (minimum 1 tour)

**Déroulement cordes à sauter :**

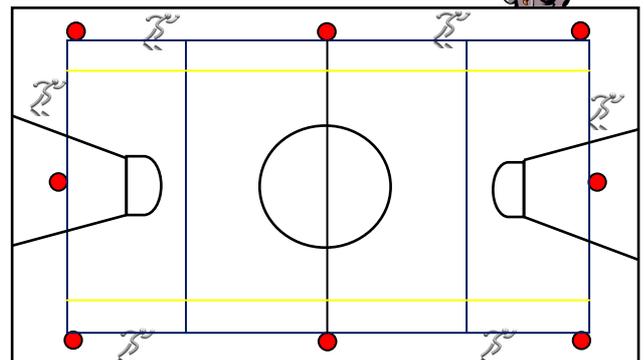
- Chaque élève prend une corde à sauter
- L'enseignant demande aux élèves de sauter librement à la corde (constat)
- L'enseignant varie ensuite, en fonction du niveau des élèves, les différents types de sauts (pieds joints, pieds alternés, 1 pied, pieds écartés, en arrière, double saut, pieds alternés avec différenciation des appuis, etc.)

**Matériel :**

- 8 cônes (assiettes) de délimitation
- 24 cordes à sauter
- Un sifflet
- 1 chronomètre

**Légendes :**

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de délimitation



**PARTIE PRINCIPALE : PRESENTATION DE LA SARBACANE & ESSAIS**

Durée : 30 minutes

**But :**

- Présenter le matériel utilisé pendant le cycle de biathlon
- Discuter des dangers liés à la discipline
- Tirer précisément sur la cible afin de gagner le concours

**Déroulement :***Position de départ : Avant le tir*

- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à trois mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec les 6 taquets et deux lingettes de désinfection

**Tir :**

- L'élève A prend un taquet et le met en place dans la sarbacane avec le taquet plastique de couleur en premier. Le partenaire B valide l'installation en observant si le taquet de couleur est visible
- Attention à bien entendre le petit cran de sûreté de mise en place du taquet qui l'empêche de revenir vers l'arrière
- Le tireur (A) se concentre et vise la cible. Le partenaire (B) reste derrière son camarade. A la fin des trois tirs, le tireur annonce son « score » et repose la sarbacane au sol. B note le « score » sur la fiche de score et prend la place du tireur. A se place au cône de sécurité après avoir nettoyé l'embout de la sarbacane avec sa lingette personnelle
- B prend la sarbacane et... (idem que A)

*Après les tirs :*

- A note les « scores » de B sur la fiche de score
- A & B vont ramasser les six taquets (3 chacun) et les reposent dans leur boîte

**POUR LES COURS D'EDUCATION PHYSIQUE DE DEUX PERIODES OU LORS DE LA LEÇON N°2****Concours :**

- Après deux essais personnels, les élèves sont conviés à prendre part à un concours entre équipe
- Chaque équipe doit tirer six taquets, trois par élève et faire le « score » le plus élevé

**Variante :**

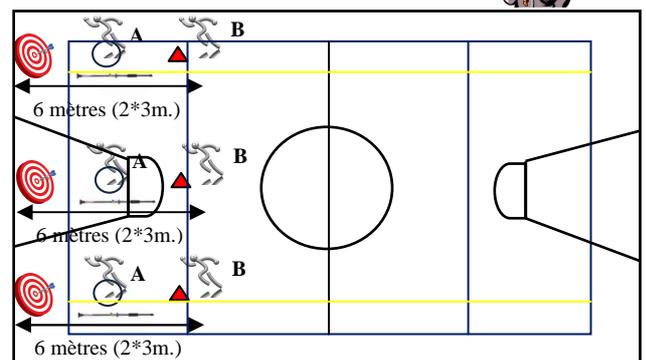
- Première équipe à faire 50 points (verso de la cible)

**Matériel :**

- 12 sarbacanes
- 72 taquets en plastique
- 12 cônes
- 12 cerceaux
- 12 cibles
- Lingettes désinfectantes

**Légendes :**

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de sécurité
-  : Sarbacane
-  : Cerceau du tireur
-  : Cible



**PARTIE PRINCIPALE : BIATHLON**

Durée : 20 minutes

**But :**

- Apprendre à gérer sa course de manière régulière
- Apprendre à effectuer une tâche physique suivie d'une autre tâche nécessitant de la concentration
- Apprendre à viser sur une cible fixe en position couchée et debout

**Déroulement :**

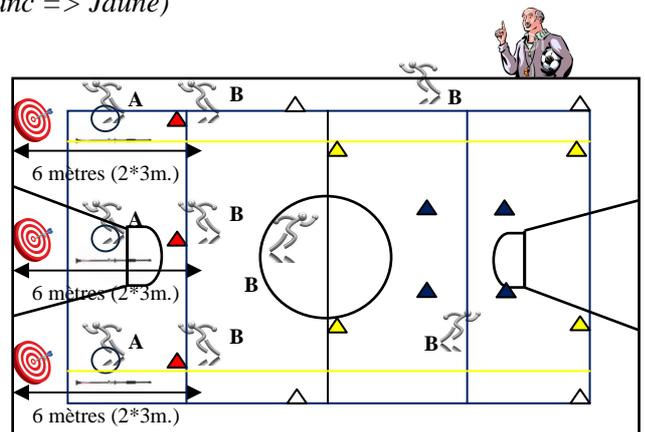
- Les élèves sont par groupe de 2. Un tireur (A) et un coureur (B)
- Le tireur (A) tire ses trois taquets depuis le cerceau de tir, nettoie son embout et marque son « score », avant de se préparer à courir
- Le coureur (B) effectue trois tours de « piste » et va au cône de sécurité taper dans la main de A
- A devient le coureur et B le tireur
- Effectuer l'exercice jusqu'à épuisement des taquets

**Variantes :**

- Demander aux élèves de tirer en ordre progressif sur la cible (Jaune => Blanc)
- Demander aux élèves de tirer en ordre dégressif sur la cible (Blanc => Jaune)
- Utiliser la cible à point et faire le plus rapidement 50 points
- Sanctionner les élèves qui ne tirent pas dans la cible :
  - o 1 tour de piste « blanc » si la cible n'est pas touchée
  - o 1 tour de piste « jaune » si le rond jaune est touché
  - o 1 tour de piste « bleu » si le rond bleu est touché
  - o 10 sauts de lapin si le rond rouge est touché

**Matériel :**

- 12 sarbacanes
- 72 taquets en plastique
- 20 cônes & assiettes de couleurs différentes
- 12 cerceaux
- 12 cibles
- Lingettes désinfectantes

**Légendes :**

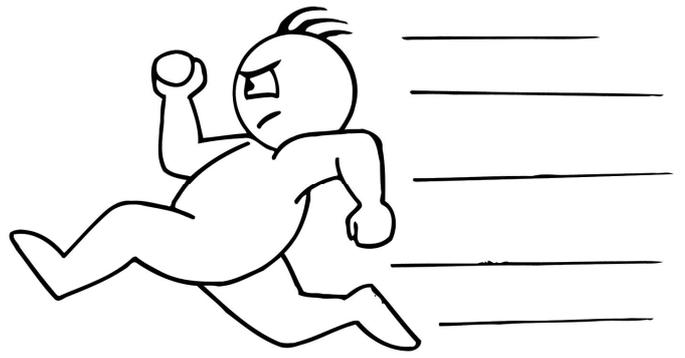
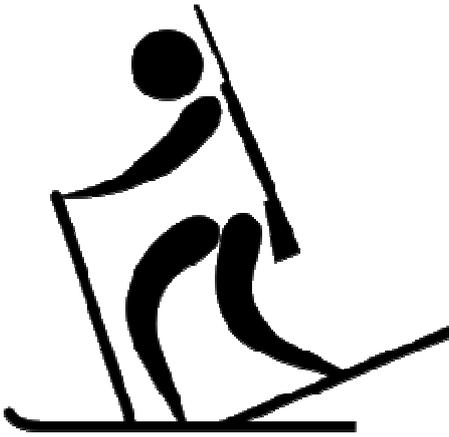
- : Elève
- : Enseignant
- : Cône de sécurité
- : Sarbacane
- : Cerceau du tireur
- : Cible

**RETOUR AU CALME : QUI TIRE LE PLUS PRECISEMENT**

Durée : 10 minutes

**Déroulement :**

- Les élèves sont toujours par groupe de 2
- A prend une sarbacane et tire sur la cible un seul et unique taquet. Il garde son score en tête
- B prend à son tour un taquet et tire sur la cible un seul et unique taquet. Il garde son score en tête
- L'élève ayant réussi le meilleur score est le gagnant



# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE

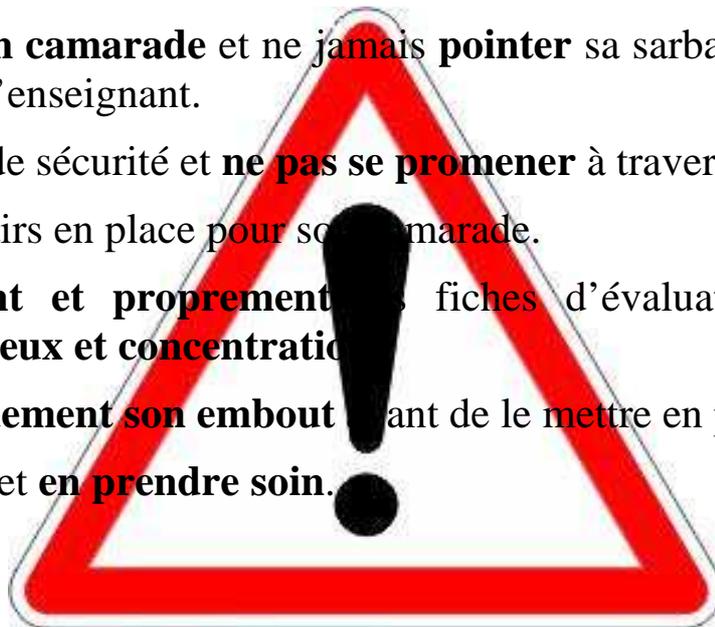


**THEME : BIATHLON SCOLAIRE : Course & Sarbacane****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :**

- **Connaître son corps :**
  - o Savoir s'échauffer pour l'activité
  - o Connaître les signes permettant de maintenir une allure de course régulière, d'intensité faible à modérée (respiration, transpiration)
  - o Gérer son effort pour courir un temps donné
  - o Savoir prendre son pouls
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
  - o Utiliser ses sens, notamment la vision, pour viser et tirer
  - o Découvrir la notion de rythme et être capable de courir à son rythme
  - o Savoir s'orienter dans l'espace et éviter les obstacles (cônes, piquets, camarades)
- **Se mouvoir :**
  - o Courir de façon régulière : intensité et longueur des foulées (notion de rythme)
  - o Respirer de manière régulière avec un rythme permettant de ne pas s'essouffler trop rapidement
  - o Etre capable de courir à des vitesses différentes
  - o Se positionner et tenir la sarbacane de manière appropriée pour viser et tirer
- **Participer à une action collective :**
  - o Se mesurer à un(des) camarade(s) lors des courses de vitesse
- **Sécurité :**
  - o Connaître et respecter les règles de sécurité liées à l'activité
  - o Respecter les règles de vie mises en place : « au coup de sifflet, on s'arrête et on écoute l'enseignant »

**Règles de sécurité : (rappel)**

- Ne jamais **tirer sur un camarade** et ne jamais **pointer** sa sarbacane en direction d'un camarade ou de l'enseignant.
- Respecter la distance de sécurité et **ne pas se promener** à travers la zone de tirs.
- **Remettre** le poste de tirs en place pour son camarade.
- Remplir **correctement et proprement** les fiches d'évaluation et de suivi et l'effectuer avec **sérieux et concentration**.
- **Nettoyer systématiquement son embout** avant de le mettre en place.
- **Respecter le matériel et en prendre soin.**



**ECHAUFFEMENT : LE SERPENT HUMAIN...**

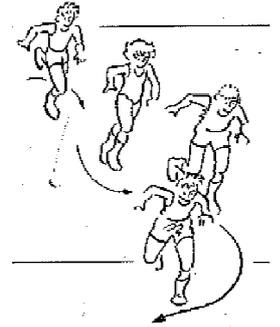
Durée : 10 minutes

But :

- Courir en groupe
- Changer de place dans le groupe en mouvement
- Démontrer des formes de mouvements

Déroutement :

- Les élèves sont répartis par groupe de 6 à 8 élèves
- Les élèves sont en file indienne, avec un mètre de distance entre chacun d'entre eux
- Les élèves se déplacent, par groupe, dans l'espace à disposition (délimité par des cônes)
- Le dernier élève de la file doit remonter la colonne sur le côté pour se placer en tête de file et ainsi de suite



Variantes :

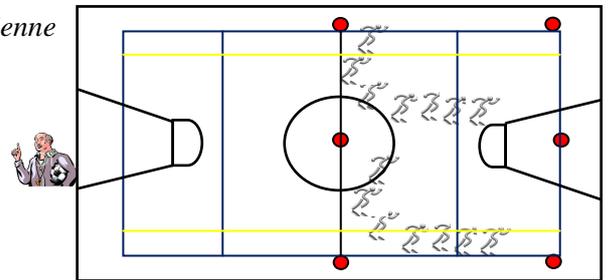
- Les élèves remontent la file en zig-zaguant entre les autres élèves du groupe
- Le premier de la colonne donne un exercice à effectuer que tous les autres élèves réalisent pendant 10 secondes (3 fois) avant que le dernier remonte la file
- Varier les styles de course, les hauteurs et les longueurs de file indienne

Matériel :

- 6 cônes de délimitation

Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de délimitation

**PARTIE PRINCIPALE : BIATHLON SCOLAIRE**

Durée : 30 minutes

But :

- Tirer précisément sur la cible
- Courir sans s'arrêter durant le temps donné (15' : 3P-4P / 20' : 5P-6P / 25' : 7P-8P)



Déroutement :

- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à trois mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>er</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>er</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec les 6 taquets et deux lingettes de désinfection
- Les élèves sont par groupe de 2. Un tireur (A) et un coureur (B)
- Le tireur (A) tire ses trois taquets depuis le cerceau de tir et nettoie son embout et marque son « score », avant de se préparer à courir
- Le coureur (B) effectue ses tours de « piste » le plus rapidement possible et s'en va au cône de sécurité taper dans la main de A
- A devient le coureur et B le tireur

**Nombre de tours de salle**

- 5 tours** : tous les tirs sont à l'extérieur de la cible
- 4 tours** : un seul tir dans la cible
- 3 tours** : deux tirs dans la cible
- 2 tours** : trois tirs dans la cible

**Distance de tirs**

- 3P-4P** : 3 mètres
- 5P-6P** : 4 mètres
- 7P-8P** : 5-6 mètres

## Déroulement :

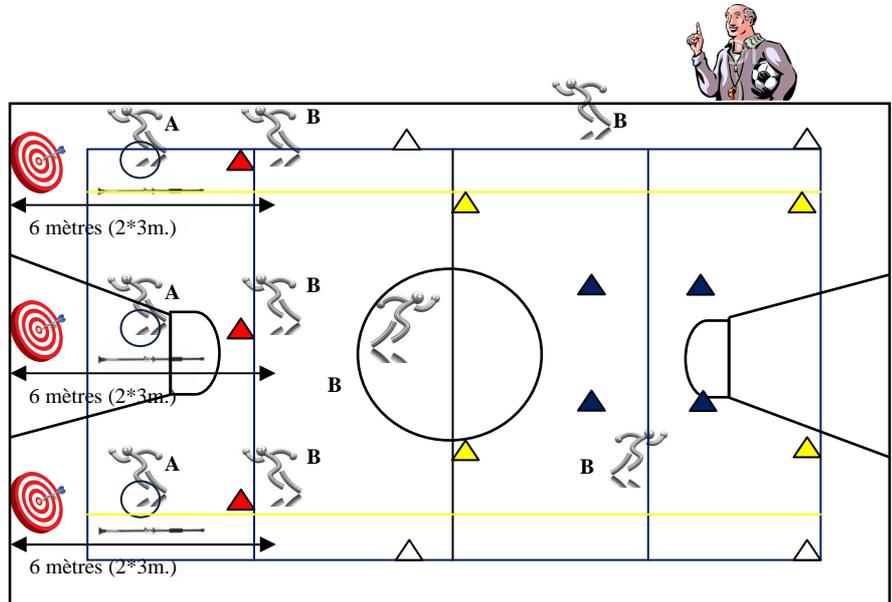
- Les élèves comptent le nombre de tours qu'ils effectuent au moyen d'une feuille de suivi (voir fiche annexe)
- A la fin de la leçon, l'élève qui aura couru le moins de tours sera celui qui a été le plus précis.
- **Important : il est essentiel que les élèves comprennent que le tir définit la distance qu'ils courent. Lors de l'évaluation, de mauvais tir leur feront effectuer des tours supplémentaires pas comptabilisés**

## Matériel :

- 12 sarbacanes
- 72 taquets en plastique
- 20 cônes & assiettes de couleurs différentes
- 12 cerceaux
- 12 cibles
- Lingettes désinfectantes

## Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de sécurité
-  : Sarbacane
-  : Cerceau du tireur
-  : Cible

**POUR LES COURS D'EDUCATION PHYSIQUE DE DEUX PERIODES OU LORS DE LA LEÇON N°3****PARTIE PRINCIPALE : COURSE RAPIDE & TIR (2 \*6 minutes)**

Durée : 20 minutes

## But :

- Effectuer le plus d'allers-retours
- Être le plus précis dans les tirs en descendant les verres en plastique

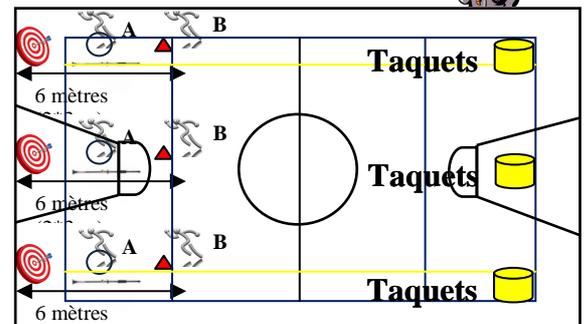
## Déroulement :

- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à trois mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec 2 taquets (1 par tireur) et deux lingettes de désinfection
- A tire et va chercher un taquet dans la boîte disposée à 15 mètres du « point de tir ». Il se place ensuite au cône de sécurité pour attendre son tour
- B effectue son tir lorsqu'A court pour aller chercher son taquet. Ainsi de suite...

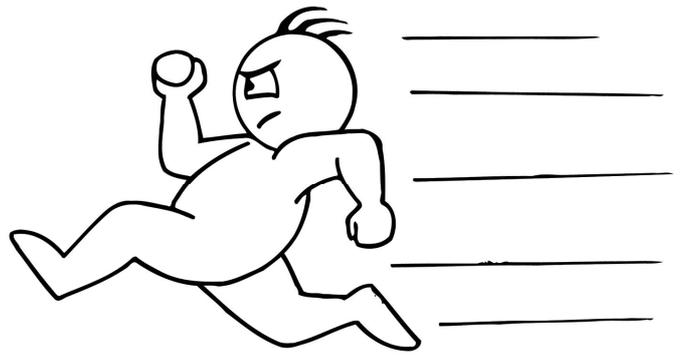
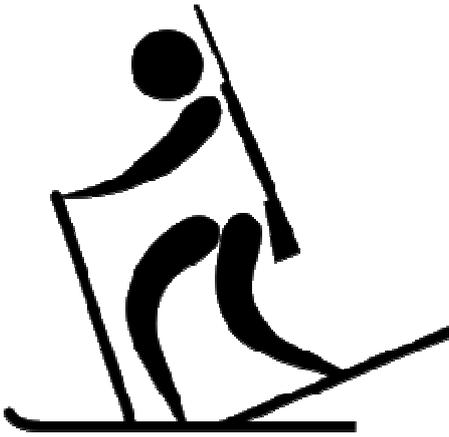
**RETOUR AU CALME : TRAVAIL DE LA RESPIRATION**

## Déroulement :

- Les élèves sont couchés sur le dos, mains sur le ventre et les yeux fermés
- Essayer de gonfler son ventre afin de soulever ses mains
- Inspirer calmement par le nez et expirer calmement par la bouche



Durée : 15 minutes



# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE

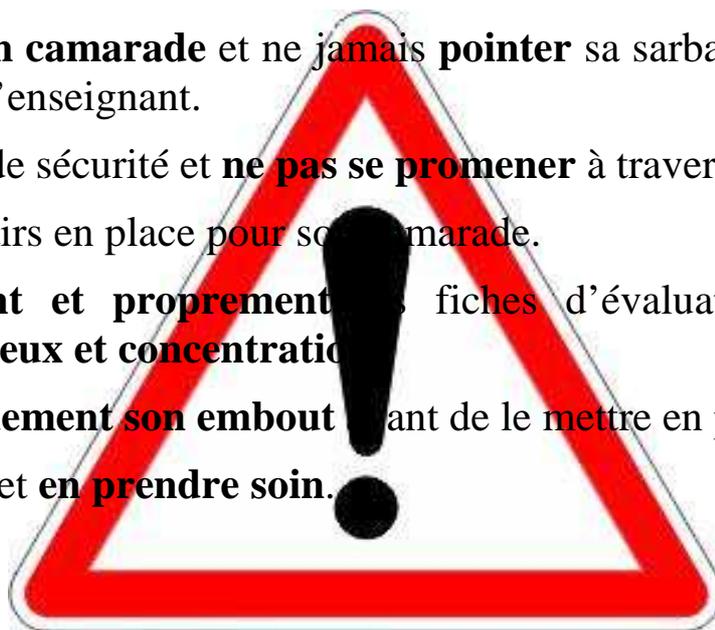


**THEME : BIATHLON SCOLAIRE : Course & Sarbacane****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :**

- **Connaître son corps :**
  - o Savoir s'échauffer pour l'activité
  - o Connaître les signes permettant de maintenir une allure de course régulière, d'intensité faible à modérée (respiration, transpiration)
  - o Gérer son effort pour courir un temps donné
  - o Savoir prendre son pouls
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
  - o Utiliser ses sens, notamment la vision, pour viser et tirer
  - o Découvrir la notion de rythme et être capable de courir à son rythme
  - o Savoir s'orienter dans l'espace et éviter les obstacles (cônes, piquets, camarades)
- **Se mouvoir :**
  - o Courir de façon régulière : intensité et longueur des foulées (notion de rythme)
  - o Respirer de manière régulière avec un rythme permettant de ne pas s'essouffler trop rapidement
  - o Etre capable de courir à des vitesses différentes
  - o Se positionner et tenir la sarbacane de manière appropriée pour viser et tirer
- **Participer à une action collective :**
  - o Se mesurer à un(des) camarade(s) lors des courses de vitesse
- **Sécurité :**
  - o Connaître et respecter les règles de sécurité liées à l'activité
  - o Respecter les règles de vie mises en place : « au coup de sifflet, on s'arrête et on écoute l'enseignant »

**Règles de sécurité : (rappel)**

- Ne jamais **tirer sur un camarade** et ne jamais **pointer** sa sarbacane en direction d'un camarade ou de l'enseignant.
- Respecter la distance de sécurité et **ne pas se promener** à travers la zone de tirs.
- **Remettre** le poste de tirs en place pour son camarade.
- Remplir **correctement et proprement** les fiches d'évaluation et de suivi et l'effectuer avec **sérieux et concentration**.
- **Nettoyer systématiquement son embout** avant de le mettre en place.
- **Respecter le matériel et en prendre soin.**



**ECHAUFFEMENT : PAC-MAN**

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Les élèves se déplacent dans la salle en marchant uniquement sur les lignes à l'intérieur des cônes et ne peuvent pas changer de sens
- Un élève est le PAC-MAN (ballon dans les mains) et doit attraper les autres élèves sans accélérer son rythme
- Chaque fois qu'un élève est attrapé, il doit se maintenir debout, jambes écartées sur sa ligne et ne peut se faire libérer uniquement si un autre élève lui passe entre les jambes

Variantes :

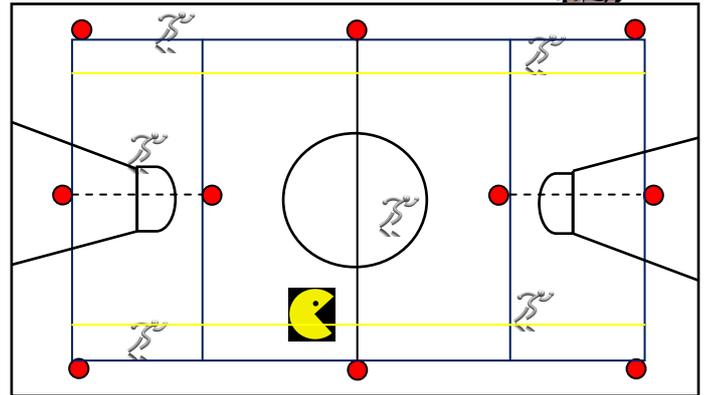
- Chaque élève touché devient à son tour un PAC-MAN
- Effectuer l'exercice en trotinant (attention aux collisions => vision périphérique)

Matériel :

- 16 cônes (assiettes) de délimitation
- Un ballon (plusieurs si variante)
- Rouleau de scotch carrossier

Légendes :

-  : Elève
-  : PAC-MAN
-  : Cône de délimitation

**PARTIE PRINCIPALE : BIATHLON SCOLAIRE**

Durée : 30 minutes

But :

- Tirer précisément sur la cible
- Courir sans s'arrêter durant le temps donné (15' : 3P-4P / 20' : 5P-6P / 25' : 7P-8P)

Déroulement :

- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à trois mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>er</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>er</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec les 6 taquets et deux lingettes de désinfection
- Les élèves sont par groupe de 2. Un tireur (A) et un coureur (B)
- Le tireur (A) tire ses trois taquets depuis le cerceau de tir et nettoie son embout et marque son « score », avant de se préparer à courir
- Le coureur (B) effectue ses tours de « piste » le plus rapidement possible et va au cône de sécurité taper dans la main de A
- A devient le coureur et B le tireur

**Nombre de tours de salle**

- 5 tours** : tous les tirs sont à l'extérieur de la cible
- 4 tours** : un seul tir dans la cible
- 3 tours** : deux tirs dans la cible
- 2 tours** : trois tirs dans la cible

**Distance de tirs**

- 3P-4P** : 3 mètres
- 5P-6P** : 4 mètres
- 7P-8P** : 5-6 mètres

**Déroulement :**

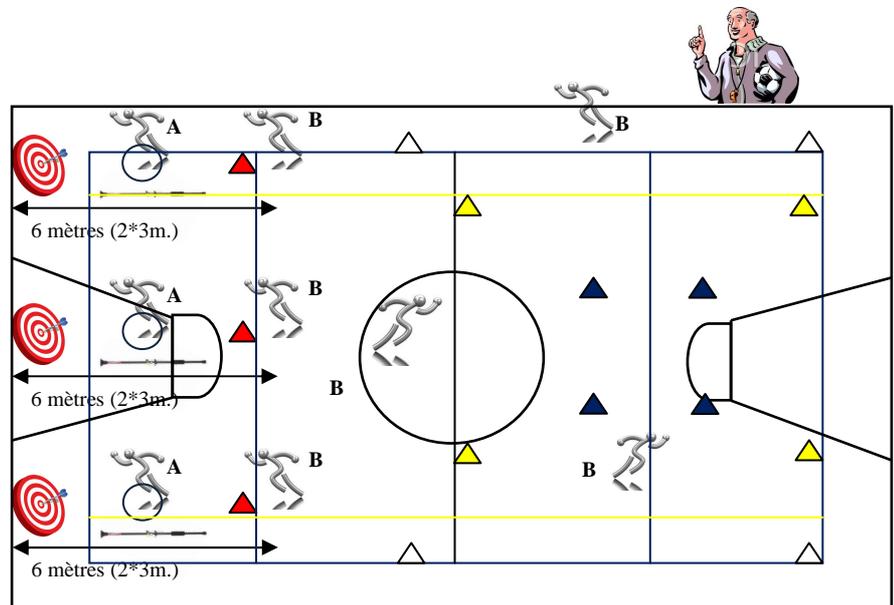
- Les élèves comptent le nombre de tours qu'ils effectuent au moyen d'une feuille de suivi (voir fiche annexe)
- A la fin de la leçon, l'élève qui aura couru le moins de tours sera celui qui a été le plus précis.
- **Important : il est essentiel que les élèves comprennent que le tir définit la distance qu'ils courent. Lors de l'évaluation, de mauvais tir leur feront effectuer des tours supplémentaires pas comptabilisés**

**Matériel :**

- 12 sarbacanes
- 72 taquets en plastique
- 20 cônes & assiettes de couleurs différentes
- 12 cerceaux
- 12 cibles
- Lingettes désinfectantes

**Légendes :**

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de sécurité
-  : Sarbacane
-  : Cerceau du tireur
-  : Cible

**POUR LES COURS D'EDUCATION PHYSIQUE DE DEUX PERIODES OU LORS DE LA LEÇON N°3****PARTIE PRINCIPALE : COURSE RAPIDE & TIR (2 \*6 minutes)**

Durée : 20 minutes

**But :**

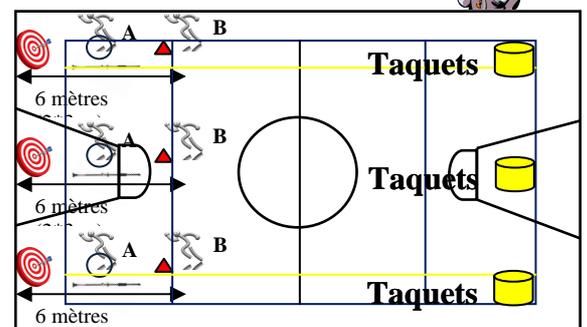
- Effectuer le plus d'allers-retours
- Être le plus précis dans les tirs en descendant les verres en plastique

**Déroulement :**

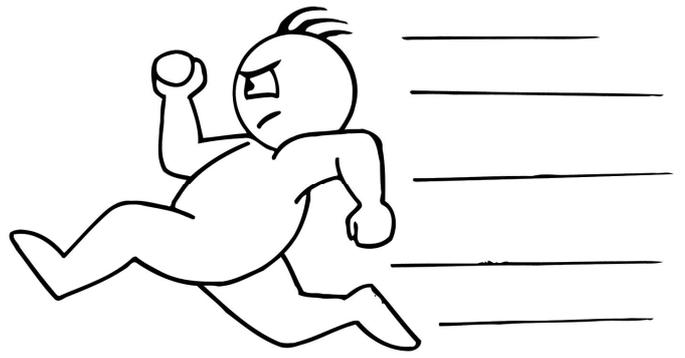
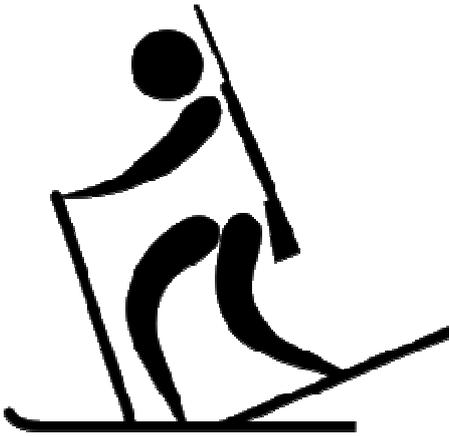
- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à trois mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec 2 taquets (1 par tireur) et deux lingettes de désinfection
- A tire et va chercher un taquet dans la boîte disposée à 15 mètres du « point de tir ». Il se place ensuite au cône de sécurité pour attendre son tour
- B effectue son tir lorsqu'A court pour aller chercher son taquet. Ainsi de suite...

**RETOUR AU CALME : TRAVAIL DE LA RESPIRATION****Déroulement :**

- Les élèves sont couchés sur le dos, mains sur le ventre et les yeux fermés
- Essayer de gonfler son ventre afin de soulever ses mains
- Inspirer calmement par le nez et expirer calmement par la bouche



Durée : 15 minutes



# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE



**THEME : BIATHLON SCOLAIRE : Course & Sarbacane****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :**

- **Connaître son corps :**
  - o Savoir s'échauffer pour l'activité
  - o Connaître les signes permettant de maintenir une allure de course régulière, d'intensité faible à modérée (respiration, transpiration)
  - o Gérer son effort pour courir un temps donné
  - o Savoir prendre son pouls
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
  - o Utiliser ses sens, notamment la vision, pour viser et tirer
  - o Découvrir la notion de rythme et être capable de courir à son rythme
  - o Savoir s'orienter dans l'espace et éviter les obstacles (cônes, piquets, camarades)
- **Se mouvoir :**
  - o Courir de façon régulière : intensité et longueur des foulées (notion de rythme)
  - o Respirer de manière régulière avec un rythme permettant de ne pas s'essouffler trop rapidement
  - o Etre capable de courir à des vitesses différentes
  - o Se positionner et tenir la sarbacane de manière appropriée pour viser et tirer
- **Participer à une action collective :**
  - o Se mesurer à un(des) camarade(s) lors des courses de vitesse
- **Sécurité :**
  - o Connaître et respecter les règles de sécurité liées à l'activité
  - o Respecter les règles de vie mises en place : « au coup de sifflet, on s'arrête et on écoute l'enseignant »

**Règles de sécurité : (rappel)**

- Ne jamais **tirer sur un camarade** et ne jamais **pointer** sa sarbacane en direction d'un camarade ou de l'enseignant.
- Respecter la distance de sécurité et **ne pas se promener** à travers la zone de tirs.
- **Remettre** le poste de tirs en place pour son camarade.
- Remplir **correctement et proprement** les fiches d'évaluation et de suivi et l'effectuer avec **sérieux et concentration**.
- **Nettoyer systématiquement son embout** avant de le mettre en place.
- **Respecter le matériel et en prendre soin.**



**ECHAUFFEMENT : BALLE ASSISE**

Durée : 10 minutes

But : Toucher ses camarades pour que ces derniers courent

Déroulement :

- Les élèves se répartissent dans une moitié de salle
- Lorsqu'un élève est touché, ce dernier effectue deux tours de salle et revient ensuite jouer
- **Important** : définir dans quel sens les élèves effectuent les deux tours de moitié de salle

Variantes :

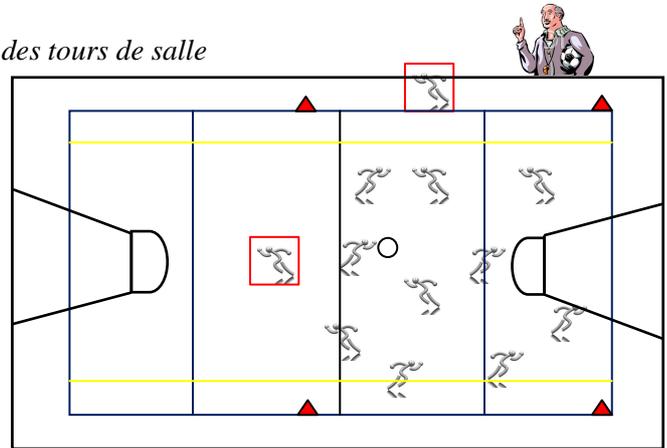
- Demander aux élèves de sauter à la corde plutôt que de faire des tours de salle

Matériel :

- 8 cônes (assiettes) de délimitation
- Un ballon (plusieurs si variante)

Légendes :

-  : Elève    Elève touché :   
 : Ballon  
 : Cône de délimitation

**PARTIE PRINCIPALE : BIATHLON SCOLAIRE**

Durée : 30 minutes

But :

- Tirer précisément sur la cible
- Courir sans s'arrêter durant le temps donné (10' : 3P-4P / 12 : 5P-6P / 15 : 7P-8P)

Déroulement :

- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à quatre mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec les 6 taquets et deux lingettes de désinfection
- Les élèves sont par groupe de 2. Un tireur (A) et un observateur (B)
- Le tireur (A) tire ses trois taquets depuis le cerceau de tir et se prépare à courir
- L'observateur (B) observe les tirs de A depuis le cône de sécurité et note les résultats sur la fiche d'évaluation
- A demande à B combien de tour il doit faire
- B va ramasser (à quatre pattes) les taquets de A pendant que celui-ci court

**Nombre de tours de salle**

- 2 tours + 3 tours de pénalité** : tous les tirs sont à l'extérieur de la cible  
**2 tours + 2 tour de pénalité** : un seul tir dans la cible  
**2 tours + 1 tour de pénalité** : deux tirs dans la cible  
**2 tours** : trois tirs dans la cible

**Distance de tirs**

- 3P-4P** : 4 mètres  
**5P-6P** : 4 mètres  
**7P-8P** : 6 mètres



**Déroulement :**

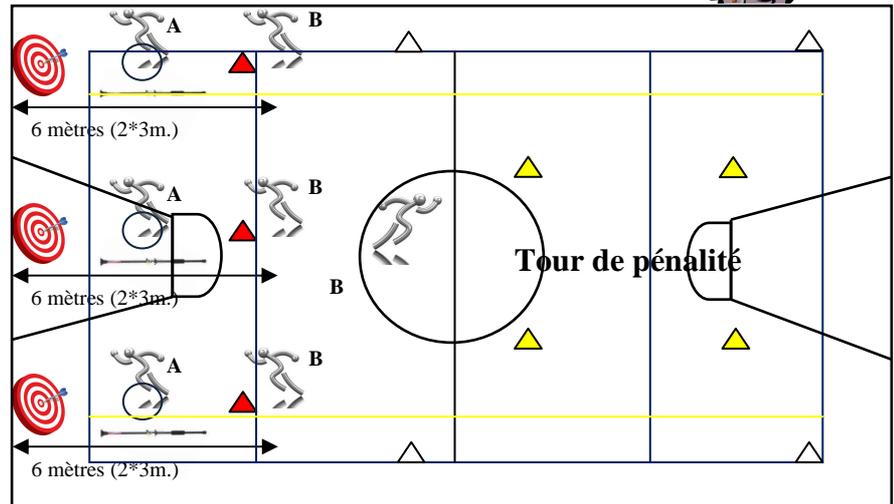
- Les élèves comptent le nombre de tours qu'ils effectuent au moyen d'une feuille de suivi
- A la fin du temps donné, l'élève A devient l'observateur et l'élève B devient le coureur
- A la fin de la leçon, l'élève qui aura couru le plus de tours sans compter les tours de pénalité aura gagné
- **Important : il est essentiel que les élèves comprennent que le tir définit la distance qu'ils courent et que les tours de pénalité ne comptent pas !**

**Matériel :**

- 12 sarbacanes
- 72 taquets en plastique
- 20 cônes & assiettes de couleurs différentes
- 12 cerceaux
- 12 cibles
- Lingettes désinfectantes

**Légendes :**

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de sécurité
-  : Sarbacane
-  : Cerceau du tireur
-  : Cible



**POUR LES COURS D'EDUCATION PHYSIQUE DE DEUX PERIODES OU LORS DE LA LEÇON N°3**

**PARTIE PRINCIPALE : COURSE RAPIDE & TIR (2 \*6 minutes)**

Durée : 20 minutes

**But :**

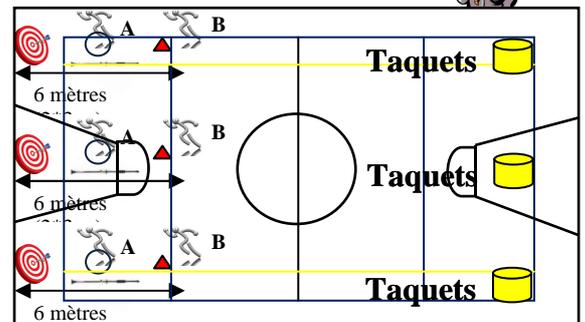
- Effectuer le plus d'allers-retours
- Être le plus précis dans les tirs en descendant les verres en plastique

**Déroulement :**

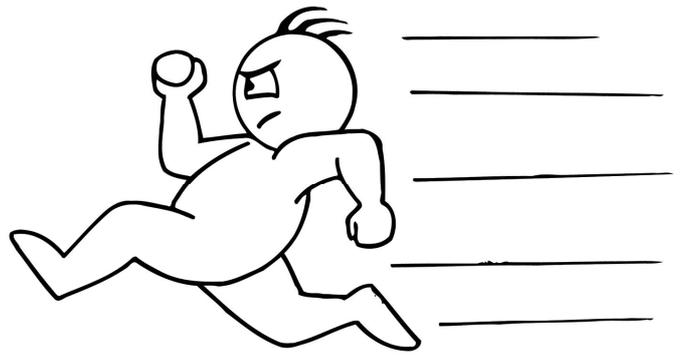
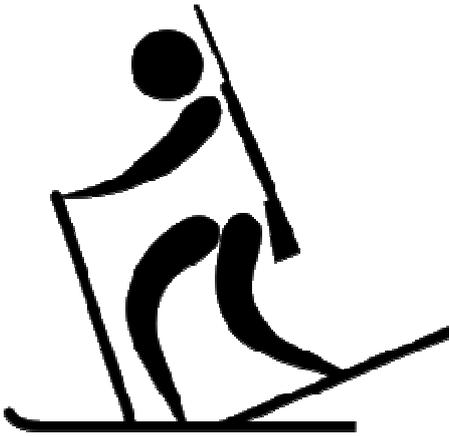
- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à trois mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec 2 taquets (1 par tireur) et deux lingettes de désinfection
- A tire et va chercher un taquet dans la boîte disposée à 15 mètres du « point de tir ». Il se place ensuite au cône de sécurité pour attendre son tour
- B effectue son tir lorsqu'A court pour aller chercher son taquet. Ainsi de suite...

**RETOUR AU CALME : TRAVAIL DE LA RESPIRATION****Déroulement :**

- Les élèves sont couchés sur le dos, mains sur le ventre et les yeux fermés
- Essayer de gonfler son ventre afin de soulever ses mains
- Inspirer calmement par le nez et expirer calmement par la bouche



Durée : 15 minutes



# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE

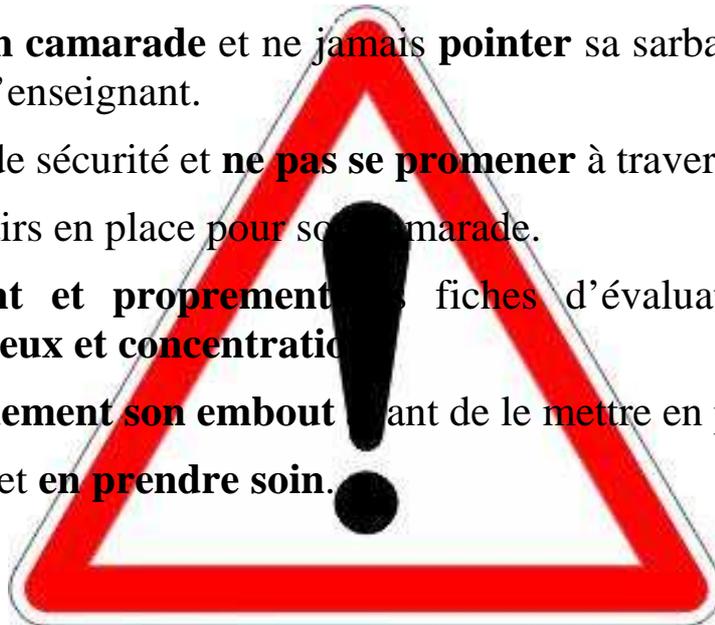


**THEME : BIATHLON SCOLAIRE : Course & Sarbacane****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :**

- **Connaître son corps :**
  - o Savoir s'échauffer pour l'activité
  - o Connaître les signes permettant de maintenir une allure de course régulière, d'intensité faible à modérée (respiration, transpiration)
  - o Gérer son effort pour courir un temps donné
  - o Savoir prendre son pouls
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
  - o Utiliser ses sens, notamment la vision, pour viser et tirer
  - o Découvrir la notion de rythme et être capable de courir à son rythme
  - o Savoir s'orienter dans l'espace et éviter les obstacles (cônes, piquets, camarades)
- **Se mouvoir :**
  - o Courir de façon régulière : intensité et longueur des foulées (notion de rythme)
  - o Respirer de manière régulière avec un rythme permettant de ne pas s'essouffler trop rapidement
  - o Etre capable de courir à des vitesses différentes
  - o Se positionner et tenir la sarbacane de manière appropriée pour viser et tirer
- **Participer à une action collective :**
  - o Se mesurer à un(des) camarade(s) lors des courses de vitesse
- **Sécurité :**
  - o Connaître et respecter les règles de sécurité liées à l'activité
  - o Respecter les règles de vie mises en place : « au coup de sifflet, on s'arrête et on écoute l'enseignant »

**Règles de sécurité : (rappel)**

- Ne jamais **tirer sur un camarade** et ne jamais **pointer** sa sarbacane en direction d'un camarade ou de l'enseignant.
- Respecter la distance de sécurité et **ne pas se promener** à travers la zone de tirs.
- **Remettre** le poste de tirs en place pour son camarade.
- Remplir **correctement et proprement** les fiches d'évaluation et de suivi et l'effectuer avec **sérieux et concentration**.
- **Nettoyer systématiquement son embout** avant de le mettre en place.
- **Respecter** le matériel et **en prendre soin**.



**ECHAUFFEMENT : BALLE ASSISE**

Durée : 10 minutes

But : Toucher ses camarades pour que ces derniers courent

Déroulement :

- Les élèves se répartissent dans une moitié de salle
- Lorsqu'un élève est touché, ce dernier effectue deux tours de salle et revient ensuite jouer
- **Important** : définir dans quel sens les élèves effectuent les deux tours de moitié de salle

Variantes :

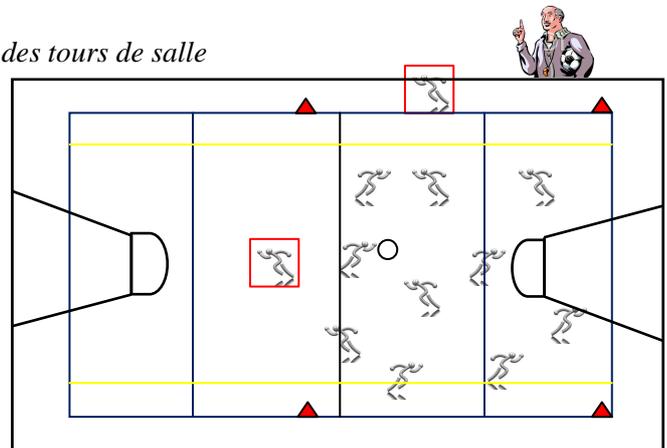
- Demander aux élèves de sauter à la corde plutôt que de faire des tours de salle

Matériel :

- 8 cônes (assiettes) de délimitation
- Un ballon (plusieurs si variante)

Légendes :

-  : Elève    Elève touché :   
 : Ballon  
 : Cône de délimitation

**PARTIE PRINCIPALE : BIATHLON SCOLAIRE - EVALUATION**

Durée : 30 minutes

But :

- Tirer précisément sur la cible
- Courir sans s'arrêter durant le temps donné (10' : 3P-4P / 12 : 5P-6P / 15 : 7P-8P)

Déroulement :

- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à quatre mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>er</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>er</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec les 6 taquets et deux lingettes de désinfection
- Les élèves sont par groupe de 2. Un tireur (A) et un observateur (B)
- Le tireur (A) tire ses trois taquets depuis le cerceau de tir et se prépare à courir
- L'observateur (B) observe les tirs de A depuis le cône de sécurité et note les résultats sur la fiche d'évaluation
- A demande à B combien de tours il doit faire
- B va ramasser (à quatre pattes) les taquets de A pendant que celui-ci court

**Nombre de tours de salle**

- 2 tours + 3 tours de pénalité** : tous les tirs sont à l'extérieur de la cible  
**2 tours + 2 tour de pénalité** : un seul tir dans la cible  
**2 tours + 1 tour de pénalité** : deux tirs dans la cible  
**2 tours** : trois tirs dans la cible

**Distance de tirs**

- 3P-4P** : 4 mètres  
**5P-6P** : 4 mètres  
**7P-8P** : 6 mètres



**Déroulement :**

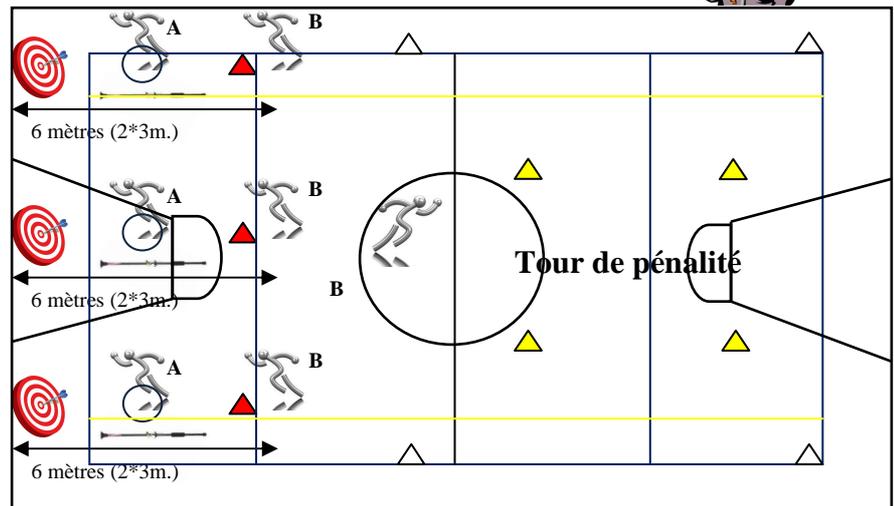
- Les élèves comptent le nombre de tours qu'ils effectuent au moyen d'une feuille de suivi
- A la fin du temps donné, l'élève A devient l'observateur et l'élève B devient le coureur
- A la fin de la leçon, l'élève qui aura couru le plus de tours sans compter les tours de pénalité aura gagné
- **Important : il est essentiel que les élèves comprennent que le tir définit la distance qu'ils courent et que les tours de pénalité ne comptent pas !**

**Matériel :**

- 12 sarbacanes
- 72 taquets en plastique
- 20 cônes & assiettes de couleurs différentes
- 12 cerceaux
- 12 cibles
- Lingettes désinfectantes

**Légendes :**

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de sécurité
-  : Sarbacane
-  : Cerceau du tireur
-  : Cible



**POUR LES COURS D'EDUCATION PHYSIQUE DE DEUX PERIODES OU LORS DE LA LEÇON N°3**

**PARTIE PRINCIPALE : COURSE RAPIDE & TIR (2 \*6 minutes)**

Durée : 20 minutes

**But :**

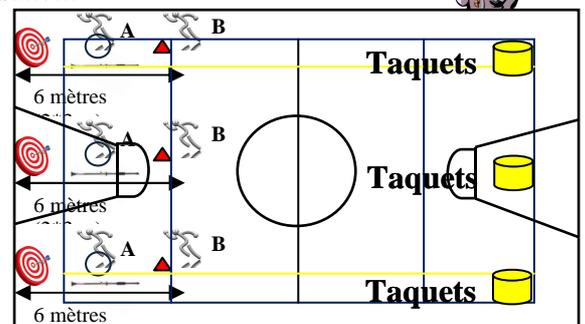
- Effectuer le plus d'allers-retours
- Être le plus précis dans les tirs en descendant les verres en plastique

**Déroulement :**

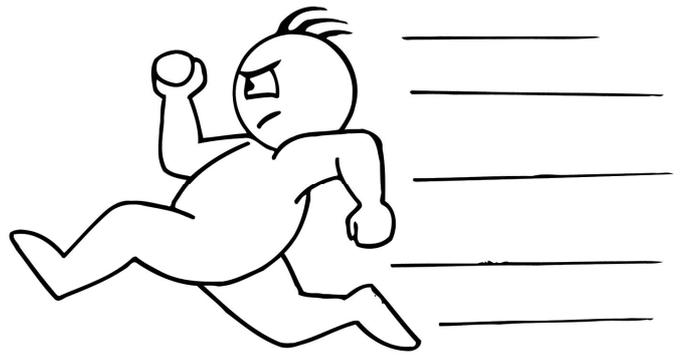
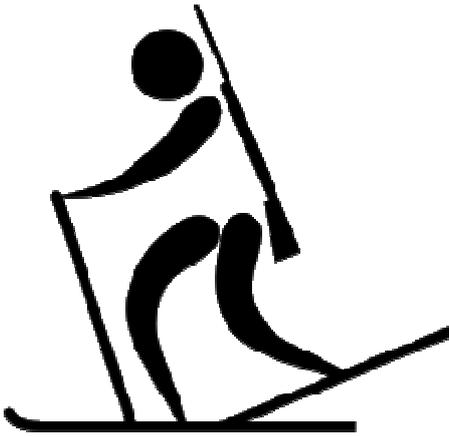
- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à trois mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec 2 taquets (1 par tireur) et deux lingettes de désinfection
- A tire et va chercher un taquet dans la boîte disposée à 15 mètres du « point de tir ». Il se place ensuite au cône de sécurité pour attendre son tour
- B effectue son tir lorsqu'A court pour aller chercher son taquet. Ainsi de suite...

**RETOUR AU CALME : TRAVAIL DE LA RESPIRATION****Déroulement :**

- Les élèves sont couchés sur le dos, mains sur le ventre et les yeux fermés
- Essayer de gonfler son ventre afin de soulever ses mains
- Inspirer calmement par le nez et expirer calmement par la bouche



Durée : 15 minutes



# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE



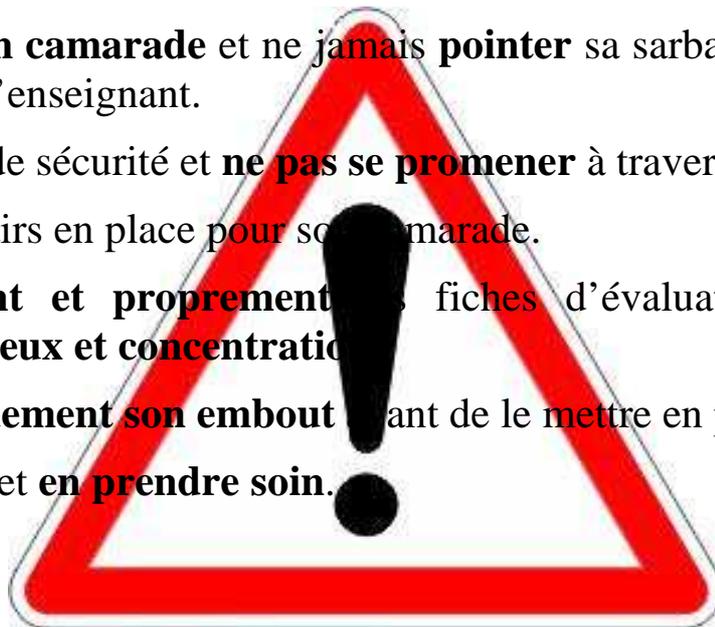
Yann Bernardini - Leçon n°6 - 3P à 8P

**THEME : BIATHLON SCOLAIRE : Course & Sarbacane****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :**

- **Connaître son corps :**
  - o Savoir s'échauffer pour l'activité
  - o Connaître les signes permettant de maintenir une allure de course régulière, d'intensité faible à modérée (respiration, transpiration)
  - o Gérer son effort pour courir un temps donné
  - o Savoir prendre son pouls
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
  - o Utiliser ses sens, notamment la vision, pour viser et tirer
  - o Découvrir la notion de rythme et être capable de courir à son rythme
  - o Savoir s'orienter dans l'espace et éviter les obstacles (cônes, piquets, camarades)
- **Se mouvoir :**
  - o Courir de façon régulière : intensité et longueur des foulées (notion de rythme)
  - o Respirer de manière régulière avec un rythme permettant de ne pas s'essouffler trop rapidement
  - o Etre capable de courir à des vitesses différentes
  - o Se positionner et tenir la sarbacane de manière appropriée pour viser et tirer
- **Participer à une action collective :**
  - o Se mesurer à un(des) camarade(s) lors des courses de vitesse
- **Sécurité :**
  - o Connaître et respecter les règles de sécurité liées à l'activité
  - o Respecter les règles de vie mises en place : « au coup de sifflet, on s'arrête et on écoute l'enseignant »

**Règles de sécurité : (rappel)**

- Ne jamais **tirer sur un camarade** et ne jamais **pointer** sa sarbacane en direction d'un camarade ou de l'enseignant.
- Respecter la distance de sécurité et **ne pas se promener** à travers la zone de tirs.
- **Remettre** le poste de tirs en place pour son camarade.
- Remplir **correctement et proprement** les fiches d'évaluation et de suivi et l'effectuer avec **sérieux et concentration**.
- **Nettoyer systématiquement son embout** avant de le mettre en place.
- **Respecter le matériel et en prendre soin.**



**PARTIE PRINCIPALE : BIATHLON SCOLAIRE - EVALUATION**

Durée : 30 minutes

But :

- Tirer précisément sur la cible
- Courir sans s'arrêter durant le temps donné (10' : 3P-4P / 12 : 5P-6P / 15 : 7P-8P)

Déroulement :

- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à quatre mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec les 6 taquets et deux lingettes de désinfection
- Les élèves sont par groupe de 2. Un tireur (A) et un observateur (B)
- Le tireur (A) tire ses trois taquets depuis le cerceau de tir et se prépare à courir
- L'observateur(B) observe les tirs de A depuis le cône de sécurité et note les résultats sur la fiche d'évaluation
- A demande à B combien de tours il doit faire
- B va ramasser (à quatre pattes) les taquets de A pendant que celui-ci court

**Nombre de tours de salle**

- 2 tours + 3 tours de pénalité** : tous les tirs sont à l'extérieur de la cible
- 2 tours + 2 tour de pénalité** : un seul tir dans la cible
- 2 tours + 1 tour de pénalité** : deux tirs dans la cible
- 2 tours** : trois tirs dans la cible

**Distance de tirs**

- 3P-4P** : 4 mètres
- 5P-6P** : 4 mètres
- 7P-8P** : 6 mètres

Déroulement :

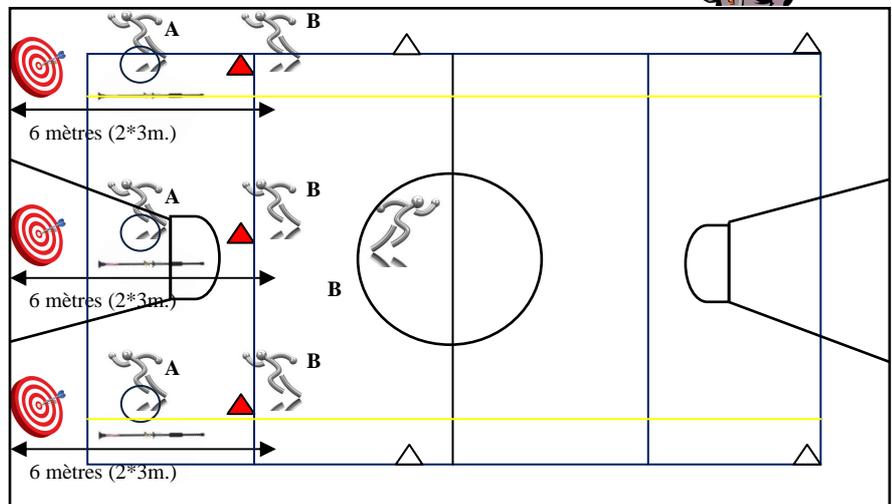
- Les élèves comptent le nombre de tour qu'ils effectuent au moyen d'une feuille de suivi
- A la fin du temps donné, l'élève A devient l'observateur et l'élève B devient le coureur
- A la fin de la leçon, l'élève qui aura couru le plus de tours sans compter les tours de pénalité aura gagné
- **Important : il est essentiel que les élèves comprennent que le tir définit la distance qu'ils courent et que les tours de pénalité ne comptent pas !**

Matériel :

- 12 sarbacanes
- 72 taquets en plastique
- 20 cônes & assiettes de couleurs différentes
- 12 cerceaux
- 12 cibles
- Lingettes désinfectantes

Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de sécurité
-  : Sarbacane
-  : Cerceau du tireur
-  : Cible



---

**POUR LES COURS D'EDUCATION PHYSIQUE DE DEUX PERIODES OU LORS DE LA LEÇON N°3**
**PARTIE PRINCIPALE : COURSE RAPIDE & TIR (2 \*6 minutes)**

Durée : 20 minutes

**But :**

- Effectuer le plus d'aller-retour
- Être le plus précis dans les tirs en descendant les verres en plastique

**Déroulement :**

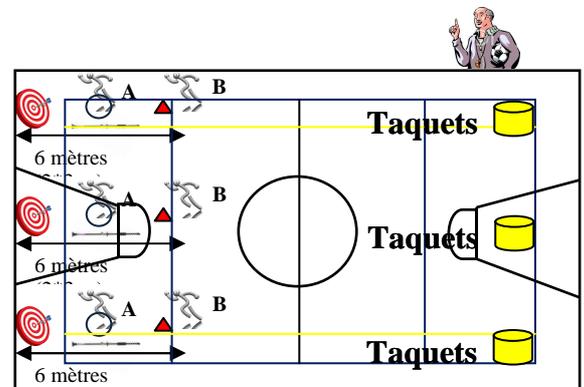
- Les élèves se mettent par groupe de 2, un élève dans le cerceau (A), l'autre trois mètres derrière au cône de sécurité (B)
- La cible se trouve à trois mètres du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève
- La sarbacane est posée à côté du cerceau où se trouve le 1<sup>e</sup> élève, embout dirigé vers la cible avec 2 taquets (1 par tireur) et deux lingettes de désinfection
- A tire et va chercher un taquet dans la boîte disposée à 15 mètres du « point de tir ». Il se place ensuite au cône de sécurité pour attendre son tour
- B effectue son tir lorsqu'A court pour aller chercher son taquet. Ainsi de suite...

**RETOUR SUR L'EVALUATION : CALCUL ET DISCUSSION SUR LE DEROULEMENT DU CYCLE****Questions :**

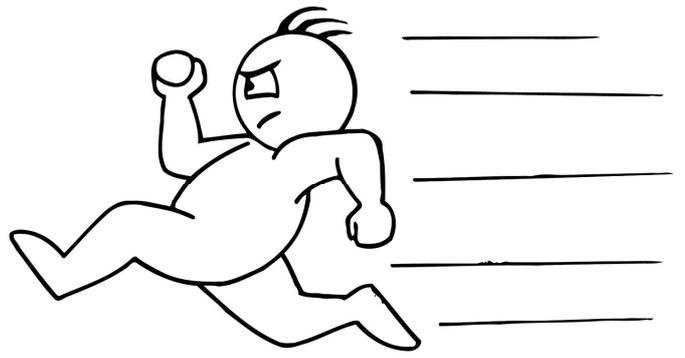
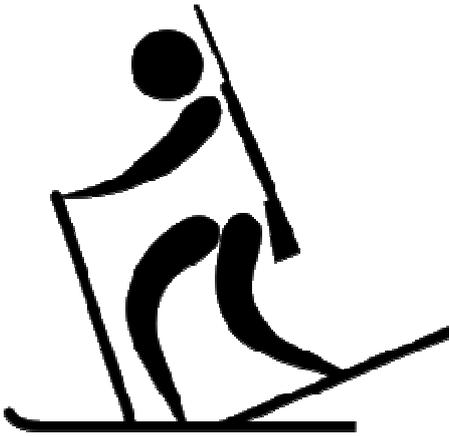
- Qu'a-t-on travaillé durant les six leçons de biathlon scolaire ?
- Qu'avez-vous appris durant ces leçons ?
- Comment s'appelle les quatre « parties » du cœur ?
- Autres questions à développer avec les élèves...

**RETOUR AU CALME : TRAVAIL DE LA RESPIRATION****Déroulement :**

- Les élèves sont couchés sur le dos, mains sur le ventre et les yeux fermés
- Essayer de gonfler son ventre afin de soulever ses mains
- Inspirer calmement par le nez et expirer calmement par la bouche



Durée : 15 minutes



# BIATHLON SCOLAIRE

COURSE & SARBACANE



FICHE D'EVALUATION

Prénom : .....

Classe : .....

Nom : .....

Degré : .....

## BIATHLON SCOLAIRE



**Projet** : Courir pendant un temps donné en alternant les phases de course et de tirs à la sarbacane

N°	Tirs dans la cible	Nombre de tours	N°	Tirs dans la cible	Nombre de tours
0. (ex)	3	2	15.		
1.			16.		
2.			17.		
3.			18.		
4.			19.		
5.			20.		
6.			21.		
7.			22.		
8.			23.		
9.			24.		
10.			25.		
11.			26.		
12.			27.		
13.			28.		
14.			29.		

### Nombre de tours de salle :

**3 tirs** dans la cible : 2 tours

**2 tirs** dans la cible : 3 tours

**1 tir** dans la cible : 4 tours

**0 tir** dans la cible : 5 tours

**Total de tirs** (cible) : .....

**Total de tours** : .....

**Pulsation avant** : .....

**Pulsation après** : .....



Je coche  sous le SMILEY correspondant

**Connaître son corps**



Je gère mon effort pour courir le temps donné

Je connais l'utilisation de la sarbacane

Comment s'appelle les quatre « parties » de mon cœur ?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Se situer dans l'espace et dans le temps**



Je cours à mon rythme

Je me calme avant de tirer sur la cible

**Se mouvoir**



Je déroule le pied (je ne cours ni sur les pointes ni sur les talons)

**Participer à une action collective**

J'encourage mon camarade pour l'aider durant sa course  
et je remplis correctement la fiche



Je connais les règles de sécurité et les respecte

**Donne deux conseils pour tirer précisément :**

1. ....  
.....
2. ....  
.....

