

# ATELIER BIATHLON

## Collège - Lycée



### LE BIATHLON, C'EST QUOI ?

Le biathlon est un sport qui combine deux disciplines : le ski de fond qui implique des efforts intenses et le tir qui requiert du calme et de la concentration. Ainsi, lors d'une compétition, chaque biathlète alterne des boucles de ski et des séances de tirs. Le classement est réalisé suivant le temps de course, chaque cible manquée se traduisant par une pénalité soit en temps, soit en distance suivant la nature de la compétition.

### DES BIATHLÈTES FRANÇAIS(ES) CÉLÈBRES



© : KIMMO BRANDT/EPA - MAXPPP /Andrea SOLERO - Maxppp - Sven Hoppe - Douanes gouv.jpg

### DESCRIPTION DU CHALLENGE

Dans le respect des protocoles sanitaires Éducation nationale et locaux, un challenge adaptable est proposé pour toutes les catégories. Réaliser un parcours dans une activité de votre choix, combiné avec des tirs de précision.

#### OBJECTIFS

Promouvoir la pratique sportive au sein de chaque AS durant la Semaine Olympique et Paralympique.

#### BUT

Associer différentes pratiques sportives à du tir ou lancer sur cible, sous la forme d'un biathlon. Les pratiques sportives athlétiques peuvent être aussi différents que la course à pied, le rameur, le vélo, la trottinette, des parcours athlétiques aménagés. Tout échec au tir entraînera des pénalités se traduisant par des efforts physiques supplémentaires, sous forme d'anneau de pénalité.

#### MATÉRIEL

- | Carabine laser : [site web](#)
- | Tir à l'arc
- | Tir sur cible avec balle ou ballon
- | Sarbacane
- | ...

#### COMPOSITION DES GROUPE

- | Organisation en individuel ou par équipe sous forme de relais mixte ou non.



### DÉROULEMENT TYPE :

- | Course
- | Course Tirs couchés
- | Course Course
- | Course Tirs debout
- | Course Course finale

### ACTIVITÉS VARIÉES

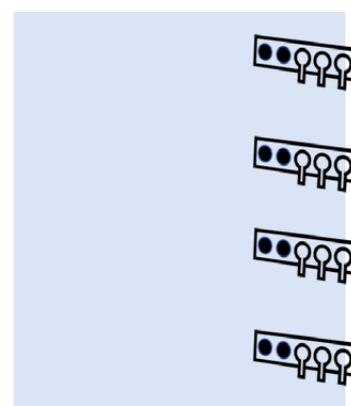
- | Course
- | Trotinette/Roller
- | Vélo/Run & bike
- | Ski roulette
- | ...

Exemple d'organisation possible en fonction de l'espace.

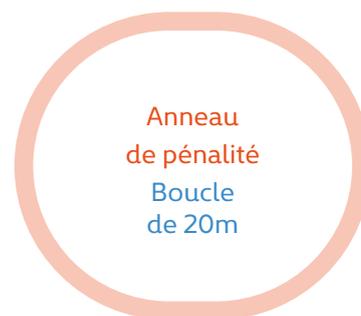
**Adaptation par catégorie :**  
Distance et nombre de tirs à adapter en fonction de la catégorie.



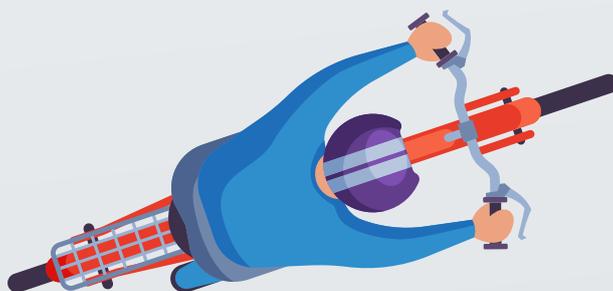
Boucle de 100m ou suivant espace disponible



Zone de tir



Anneau de pénalité  
Boucle de 20m



Le challenge de BIATHLON est ouvert à toutes et à tous. C'est un challenge sans classement et sans remontée de résultats. Chacun peut adapter le challenge suivant ses possibilités.