

ATELIER BIATHLON

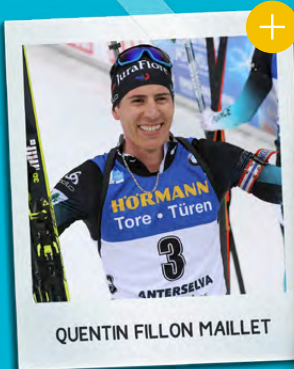
pour les maternelles

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

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 gov.jpg

NOTRE PROPOSITION D'ATELIER BIATHLON

OBJECTIFS

- Apprendre à enchaîner deux activités physiques : lancer et course.
- Apprendre à gérer son effort.

BUT

- Réaliser un parcours le plus rapidement possible et gagner des points en étant performant aux lancers/tirs de précision.

MATÉRIEL

Selon l'organisation choisie, liste non exhaustive :

- Pour faire le parcours : cônes, coupelles, rubalise, chasubles...
- Pour faire les zones de lancer : cerceaux, boîtes en carton, caisses...
- Pour lancer dans les zones : petites balles, balles de tennis, sacs de graines, vortex...



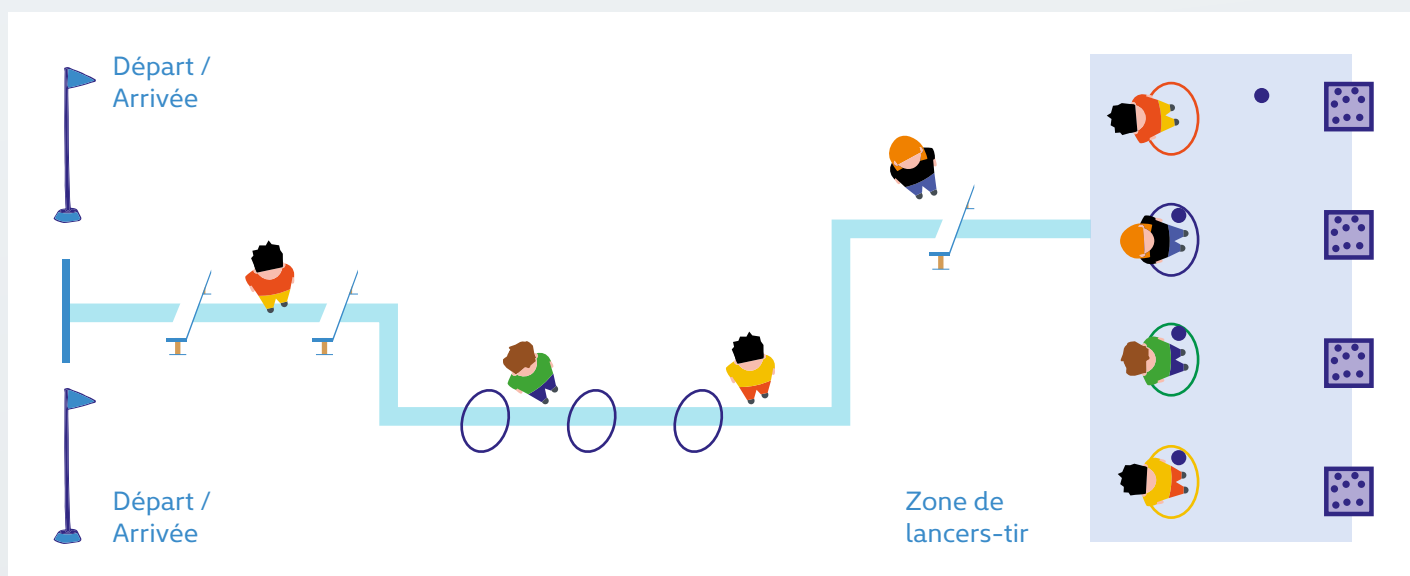
DÉROULEMENT

- Faire 4 équipes composées d'un même nombre d'enfants.
- Une couleur de chasuble différente par équipe.
- Au signal de l'enseignant(e), 4 élèves partent en courant sur le parcours proposé. N'hésitez pas à mettre des obstacles sur le parcours (bancs, haies, etc). Les enfants arrivent dans la zone de lancer, ils se positionnent dans le cerceau correspondant à la couleur de leur chasuble. Ils prennent en main les balles situées dans leur cerceau (5 balles) puis les jettent dans le carton ou dans la boîte située en face d'eux. Dès que toutes les balles sont lancées, l'enfant repart sur le parcours en sens inverse.

- L'enfant marque des points pour son équipe en fonction de sa réussite au lancer et de la réalisation du parcours dans son intégralité.

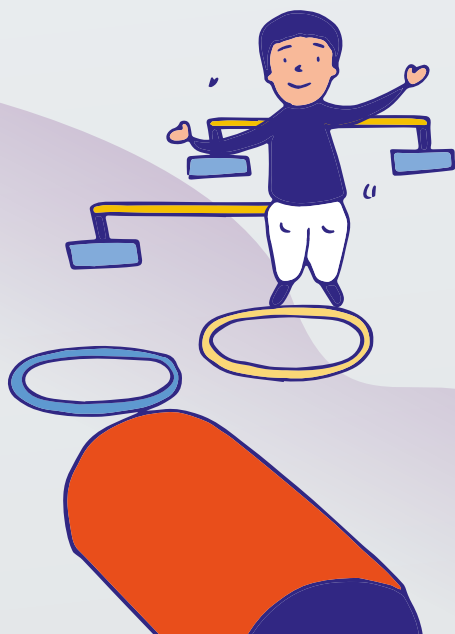
Lancer : 1 pt par lancer réussi
 exemple : si 3 lancers réussis sur 5 possibles : 3 pts marqués / Si réussite du parcours en respectant les obstacles : 2 pts. Soit au total : 5 pts (sur 7 possibles)

- L'équipe qui accumule le plus grand nombre de points remporte l'épreuve.
- Activité réalisable avec des enfants à Besoins Éducatifs Particuliers.



VARIANTES

- Augmenter ou diminuer la distance entre le cerceau de lancer et la cible selon les niveaux PS/MS/GS. L'objectif étant de mettre l'enfant en réussite.
- Modifier les postures au moment du lancer. (assis, sur une jambe, un œil fermé).
- Utiliser des autres objets à lancer. (sac de graine, petit vortex, etc).



Activité réalisable avec des enfants à Besoins Éducatifs Particuliers.