

Visio, 8 avril

Présentation du biathlon demi fond lancé

rép aux différentes questions sur mise en place, points techniques, utilisation du numérique..

Préparation de la J3..

Pour l'instant le **matin**: mise en œuvre des diff combinés présentés

Après midi: Relais et ...

Biathlon en Cycle 3 et 4

Objectif pour l'enseignant:

- Faire découvrir aux élèves les différentes épreuves du biathlon nordique.
- Engager les élèves dans une série d'épreuve où il vont chercher à réaliser meilleure performance possible amenant les notions de dépassement de soi mais tout en gérant cet effort pour ne pas exploser.. **Contre les autres et contre soi même**
- Développer les capacités motrices des élèves pour courir vite longtemps et lancer loin.
- Assumer des rôles de juges et observateurs pour permettre la mise en place de situations complexes.

Le biathlon athlétique librement inspiré d'Emeric SOULIER (présenté dans l'AEEPS de 2017)

- Réaliser un biathlon course (**8 tours de 36s à 100% de VMA soit 4mn 48s**) entrecoupés de **8 lancers de jav (perf cible zone record moins 1)** le tout en relais.
- La classe de 26-28-30 est divisée en **2 ligues** de 12-14-16 élèves en fonction du résultat au dernier test VMA (leçon 7) puis en **binômes** (le 1^{er} avec le 14^{ème}, le 2^{ème} avec le 13^{ème}, etc)
- La ligue 1 passe en premier, la ligue 2 juge, **chaque binôme fera alternativement 4 tours, et 4 lancers en faisant 2 lancers tout les 2 tours. Ils passeront 2 fois chacun. Ils auront 1' minute pour effectuer les 2 lancers.**
- Classement: **collectif et individuel**
- **Par binôme sur le classement de la course, 800 à la première équipe, 700 à la seconde, etc/**
- **individuellement sur ses lancers** (100 pts par lancers à la perf cible, 200 si perf record, 50 si Zone record -2, 10 points si Fautes). (**800 pts** si 8 lancers à la perf cible)
- **Système de pénalités:** 10 ou 20m de pénalités quand un jav est lancé hors secteur où tombe sur la queue.

Avec JAVELOT (400gr et 500gr)



- Les élèves auront une minute pour lancer deux fois le javelot dans leur zone cible qui sera la zone record moins 1 (Moins 3 mètres) Il faut 14 jav pour une classe de 28 élèves.

- L'idée n'étant pas de les contraindre, mais comme en biathlon de leur faire comprendre qu'il faut prendre le temps de récupérer pour bien lancer sans en perdre non plus pour la course.

- Le chrono s'arrête quand je rentre dans ma zone d'élan et repart une minute après. (le chrono prévient à 5'') si le coureur repart avant, il prend le risque de ne pas faire son contrat et d'exploser et donc de perdre la course, il a donc intérêt à prendre sa minute au taquet.

TEST VMA 36/24

Le test consiste en 10 courses de 36'' à réaliser en alternant avec 24'' marche. Ce test dure 10'.

Le but est d'aller vite en courant mais pas à fond. A chaque course l'observateur compte les plots franchis (sauf le plot d'où le coureur part)

Ce test est noté sur 5 points. Il compte pour la note du brevet. Plots tous les 10 mètres

Nom élève 1 :	
Courses	Nombre de plots franchis
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
TOTAL (additionner tous les plots)	
VMA (Total/10)	
Note /05	

Nom élève 2 :	
Courses	Nombre de plots franchis
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
TOTAL (additionner tous les plots)	
VMA (Total/10)	
Note /05	

Note sur 5 points		
VMA	Filles	Garçons
17		5
16		4
15		3,5
14	5	3
13	4	2,5
12	3	2
11	2,5	1,5
10	2	1
9	1,5	0,5
8	1	
7	0,5	

Sur une piste, on place des plots tous les 10m, on met les élèves en binôme et le test prend 20' (Plutôt à faire en L2) pour un meilleur engagement des élèves.)

Sur un terrain en herbe, faire un carré de 40m X 40m avec un plot tous les 10m.

Départ et
arrêt
chrono
dans sa
zone
d'élan.

6 juges au
chronomètre
ou Ipad



3 Juges
lancers

16km/h	160m	40m
15km/h	150m	35m
14km/h	140m	30m
13km/h	130m	25m
12km/h	120m	20m
11km/h	110M	15m
10km/h	100m	10m
9km/H	90m	5m
8KM/H	80m	

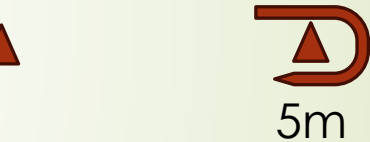
20
plots

Tour pénalité 10m(-12kmh) ou
20m (+12kmh)

6 Coureurs 1 40m

ZONE D'ELAN 10m

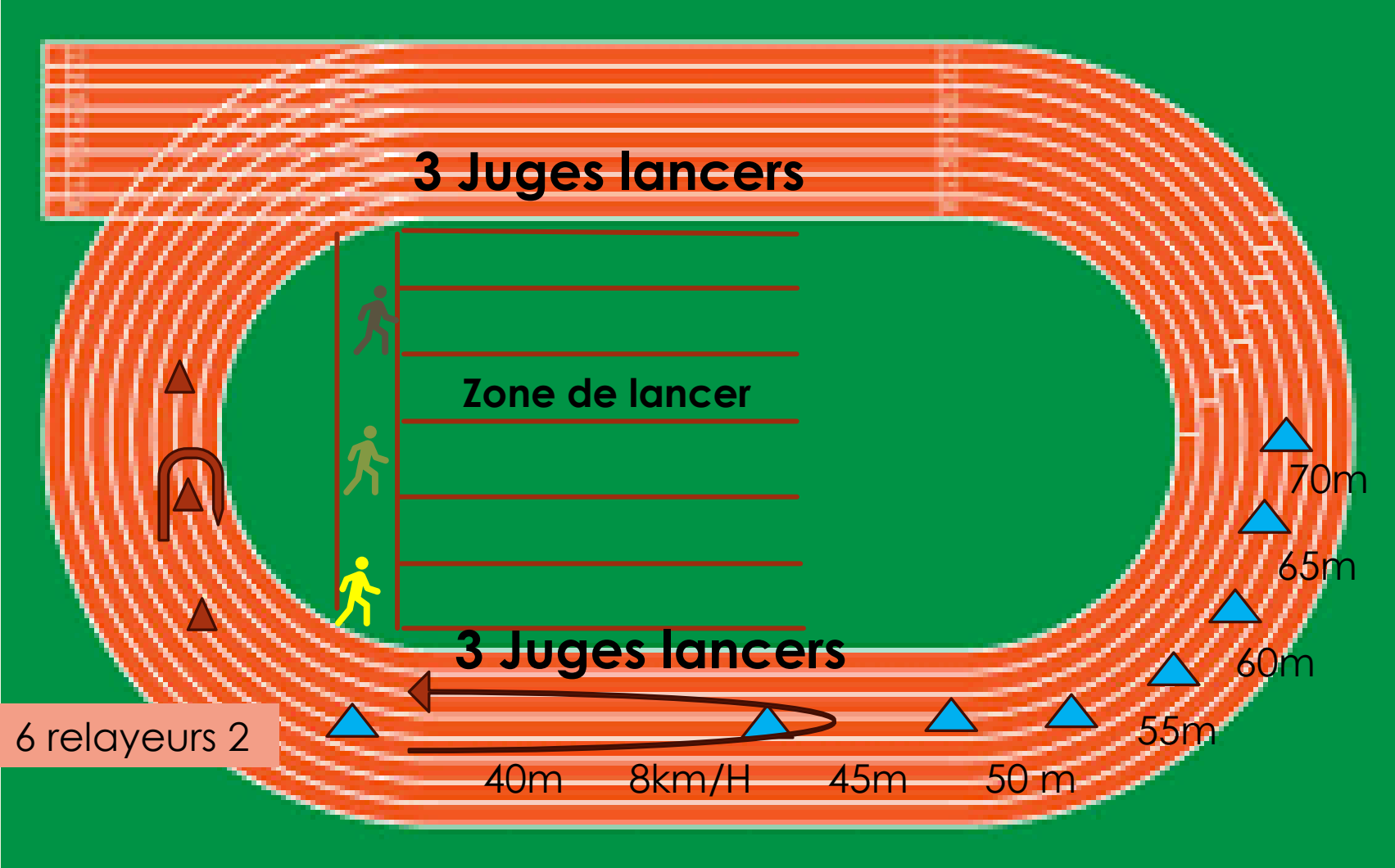
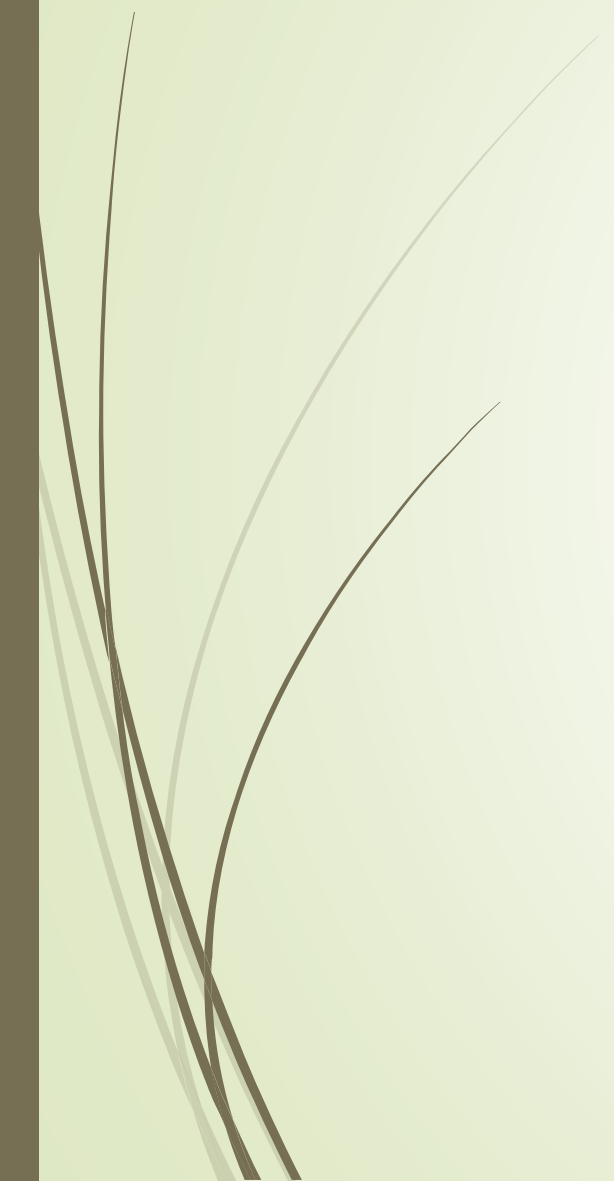
- 5m						
5-10m						
10-13m			▲ ZC ▲			▲ ZC ▲
13-16m	▲ ZC ▲			▲ ZC ▲		
16-19m				ZR		
19-22m		▲ ZC ▲				
22-25m					▲ ZC ▲	





6 relayeurs 2

48
plots

3 Juges
lancers



	Coureur A		Coureur B
2 Tours			
tps Lancer			
2 Tours			
tps Lancer			
		2 Tours	
		tps Lancer	
		2 Tours	
		tps Lancer	
2 Tours			
tps Lancer			
2 Tours			
tps Lancer			
		2 Tours	
		tps Lancer	
		2 Tours	
		tps Lancer	
Temps total			
Tps total lancer			
Tps total course			

Points marqués lancers	Coureur A 10/50/100 /200	Coureur B 10/50/100 /200
Lancer 1		
Lancer 2		
Lancer 3		
Lancer 4		
Lancer 5		
Lancer 6		
Lancer 7		
Lancer 8		
Total pts		

Si pas d'Ipad, ca se fait
au téléphone, on
affiche 10 lap avant
effacement.

Questions sur dispositif:

- **Tu as une minute pour effectuer tes lancers:**
- Si tu repars plus tôt, tu va gagner du temps pour le classement par binôme au risque d'exploser..
- Si tu attends trop, le chrono repart en course..
- Il faut aussi voir la zone de lancer comme une zone de récup pour te permettre de valider tes points en course sans compromettre le classement en binôme moins coté..
- **Si tu as des pénalités:**
- On relance le chrono à ta sortie de zone d'élan ce qui te rajoutera du temps de course.

Evaluation

Evaluation	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Tps de course (30%)	>6'10	5'50-6'10	5'30-5'50	<5'3
Perf réalisées aux lancers (10%)	Garçon <10m Filles < 8 m	Entre 10 et 16m Entre 8 et 12m	Entre 16 et 22m Entre 12 et 16m	> 22 m >16m
Réalisation du contrat en lancer (20%)	Moins De 400 points	400 à 590 points	600 à 790 points	800 points et Plus
Classement du binôme (20%)		5é et 6éme Binôme	3éme et 4éme binôme	1 ^{er} et 2éme binôme
Chronométrateur et juge lancer (15%)	Se laisse diriger, aucun intérêt	Implication partielle, lorsqu'on l'observe, se trompe qq fois	Valide, les lancers, prend les tps de passage	Applique les règles, peut mettre en place l'épreuve, peut gérer les pénalités
Rôle de coach (5%)	Ne donne pas de conseil	Conseil à partir de TICE n'intervient pas sur la gestion de la course	Conseil à partir de TICE, aide à choisir la gestion de l'effort	Donne des conseils pertinents pdt toute la séquence et lors de l'éval pour réussir son relais

Evaluation	perf cible VMA	perf cible jav	temps au 8 tours	Nbre de points indiv	Classement course	Nombre de point du binôme suite au classement	perf lancer 1	perf lancer 2	perf lancer 3	perf lancer 4	perf lancer 5	perf lancer 6	perf lancer 7	perf lancer 8	nombre de point en lancer	nombre de point indiv	classeme nt lancer	pts lancers meilleures perf (a voir)	Nombre de point du binôme suite au classeme nt	Nbre de point général du binôme	eval Equipe	Note /15
leo	16	23	5'30	8	4	700	100	100	50	100	200	10	100	100	760	3	2		800	1500	3	14
nathan	13	15	5'22	8	3		100	100	100	100	100	100	100	100	800	4	1					12
sabrina	12	14	5"44	6	6	600									700	3	4		600	1200	3	12
nadir	11	12	5"12	8	2										610	3	9					11
denis	14	20	5"48	6	7	500									650	3	7		600	1100	2	11
samia	15	14	6"	4	8										660	3	6					7
noa	13	15	6"10	2	9	400									700	3	4		700	1100	1	6
kais	14	13	6"15	2	10										710	3	3					5
driss	10	16	4"54	8	1	800									650	3	7		400	1200	2	13
mathieu	12	17	5"34	6	5										510	2	12					8
ulyse	11	18	6'20	2	11	300	10	10	50	100	200	100	50	10	530	2	11		300	600	1	5
valentin	13	20	6'22	2	12										580	2	10					4
dimtri																			0			0
kayna																						0
michel																			0			0
audrey																						0
Marceau																			0			0
stéphani e																						0
Nathan																			0			0
Jules																						0
Maya																			0			0
Arthur																						0

	Chrono et juges lancers				Coach				
Prénom	se trompe av chrono ou zone en lancer	chrono et juge en étant accompagné 1	Chrono et juge juste son groupe 2	Autonome avec son groupe 3	Spectateur 0	encouragement, intervient dans l'instant 1	Coach sur course ou lancer en anticipant 1,5	Coach en course et lancer, durant tte la séquence 2	NOTE /5
dimtri									
kayna									
michel									
audrey									
Marceau									
stéphanie									
Nathan									
Jules									
Maya									
Arthur									

Points courses			
>6'10	5'50-6'1	5'30-5'50	<5'3
2	4	6	8

Points lancers			
Moins De 400 points	400 à 590 points	600 à 790 points	800 points et Plus
1	2	3	4

Points lancers JAV			
<10m	10 à 16m	16 à 22m	>22m
0,5	1	1,5	2

5é et 6éme Binôme	3éme et 4éme binôme	1 ^{er} et 2éme binôme
1	2	3

Avec MEDECIN BALL (2 ou 3 kg)

- On reprend le même combiné qu'avec le javelot.
- Les élèves auront une minute pour lancer deux fois le MEDECIN BALL dans leur zone cible qui sera la zone record moins 1 (Moins un mètre)



Points lancers Medecin Ball			
<4m	4 à 6m	6 à 8m	>8m
0,5	1	1,5	2

Départ et
arrêt
chrono
dans sa
zone
d'élan.

6 juges au
chronomètre

3 Juges
lancers

16km/h	160m	40m
15km/h	150m	35m
14km/h	140m	30m
13km/h	130m	25m
12km/h	120m	20m
11km/h	110M	15m
10km/h	100m	10m
9km/H	90m	5m
8KM/H	80m	

6 Coureurs 1 40m		
------------------	--	--

ZONE D'ELAN 10m		
-----------------	--	--

- 3 m						
3-4 m						
4-5 m			▲ ZC ▲			▲ ZC ▲
5-6 m	▲ ZC ▲			▲ ZC ▲		
6-7 m				ZR		
7-8 m		▲ ZC ▲				
8-9 m					▲ ZC ▲	
+ 9 m						

20
plots

Tour pénalité 10m(-12kmh) ou
20m (+12kmh)



6 relayeurs 2

48
plots

3 Juges
lancers

Evaluation

Evaluation	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Tps de course (30%)	>6'10	5'50-6'10	5'30-5'50	<5'3
Perf réalisées aux lancers (10%)	< 4 m	Entre 4 et 6m	Entre 6 et 8 m	> 8 m
Réalisation du contrat en lancer (20%)	Moins De 400 points	400 à 590 points	600 à 790 points	800 points et Plus
Classement du binôme (20%)		5é et 6éme Binôme	3éme et 4éme binôme	1 ^{er} et 2éme binôme
Chronométrateur et juge lancer (15%)	Se laisse diriger, aucun intérêt	Implication partielle, lorsqu'on l'observe	Valide, les lancers, prend les tps de passage	Applique les règles, peut mettre en place l'épreuve, peut gérer les pénalités
Rôle de coach (5%)	Ne donne pas de conseil	Conseil à partir de TICE n'intervient pas sur la gestion de la course	Conseil à partir de TICE, aide à choisir la gestion de l'effort	Donne des conseils pertinents pdt toute la séquence et lors de l'éval pour réussir son relais

Avec le vortex



- On reprend le même combiné qu'avec le javelot.
- Les élèves auront 1 minute pour lancer deux fois le vortex dans leur zone cible qui sera la zone record moins 1 (Moins 5 mètres)

	Points lancers vortex			
Filles	<10m	10 à 15m	15 à 25m	>25m
	0,5	1	1,5	2
garçons	<15m	15 à 25	25 à 35	>35m

Départ et
arrêt
chrono
dans sa
zone
d'élan.

6 juges au
chronomètre

3 Juges
lancers

16km/h	160m	40m
15km/h	150m	35m
14km/h	140m	30m
13km/h	130m	25m
12km/h	120m	20m
11km/h	110M	15m
10km/h	100m	10m
9km/H	90m	5m
8KM/H	80m	

6 Coureurs 1		40m
--------------	--	-----

Tour pénalité 10m(-12kmh) ou
20m (+12kmh)

♂	♀	ZONE D'ELAN 10m					
-15m	- 10 m						
15-20 m	10-15 m						
20-25 m	15-20 m			▲ ZC ▲			▲ ZC ▲
25-30 m	20-25 m	▲ ZC ▲			▲ ZC ▲		
30-35 m	25-30 m				ZR		
35- 40m	30-35 m		▲ ZC ▲				
40-45 m	35-40 m					▲ ZC ▲	



6 relayeurs 2

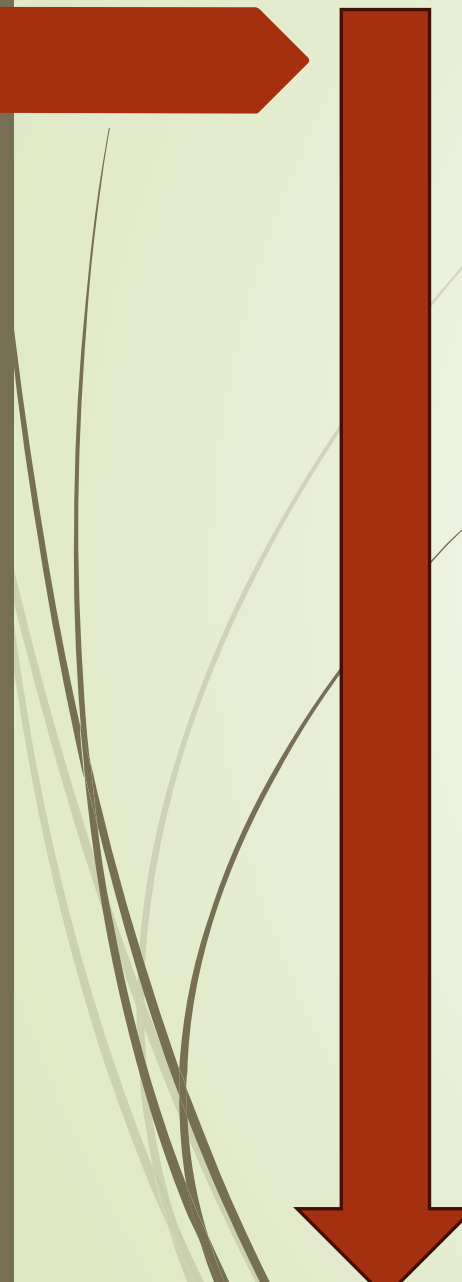
63
Plots

3 Juges
lancers

Evaluation

Evaluation	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Tps de course (30%)	>6'10	5'50-6'10	5'30-5'50	<5'3
Perf réalisées aux lancers (10%)	< 10m < 15m	Entre 10 et 15 m Entre 15 et 25 m	Entre 15 et 25 m Entre 25 et 35 m	> 25 m > 35m
Réalisation du contrat(20%)	Moins De 400 points	400 à 590 points	600 à 790 points	800 points et Plus
Classement du binôme (20%)		5é et 6éme Binôme	3éme et 4éme binôme	1 ^{er} et 2éme binôme
Chronométrateur et juge lancer (15%)	Se laisse diriger, aucun intérêt	Implication partielle, lorsqu'on l'observe	Valide, les lancers, prend les tps de passage	Applique les règles, peut mettre en place l'épreuve, peut gérer les pénalités
Rôle de coach (5%)	Ne donne pas de conseil	Conseil à partir de TICE n'intervient pas sur la gestion de la course	Conseil à partir de TICE, aide à choisir la gestion de l'effort	Donne des conseils pertinents pdt toute la séquence et lors de l'éval pour réussir son relais

Trame de séquence: Type coupe du monde de biathlon



L1: Test VMA 10*36/24 + **test lancers** sans élan pr perf cible (Medecin +1kg, jav= perf vortex/2. Vortex= Vortex ss élan x1,2)

L2: Travail VMA en **capacité** (6x 1'12/R:36'' à VMA-1)+ **puissance**, 3X4 tours en relais (Sur tour VMA) faire mieux que 1'48 à chaque passage (ils iront + plus vite que vma)
Technique lancers (pas chassés) avec travail blocage jambe avant.

L3: SPRINT

L4: POURSUITE

L5: Travail VMA en **puissance** 10x 36/36 à VMA (10pts par tour réussie) +6x 36/36 en opposition par 6 (12pts au 1^{er}, 10pts au scd, etc..) Technique lancers (pas chassés et croisés)

L6: INDIVIDUELLE

L7: Travail VMA (test sur 8x36/24)+ Technique lancers (*stabilisation VMA et record lancer*)

L8: RELAIS

L9: MASS START

L10: Evaluation

Le SPRINT (2T / 2L / 2T / 2L / 2T) (contre soi même)



- On place un Timer qui sonnera toutes les 36'' pour faciliter les enchainements et validation de performances.
- **Epreuve:** 2 tours du carré à VMA(1'12 de course) 2 lancers en 36'' (1 seul si javelot) , 2 tours à VMA, 2 lancers en 36'' (1 seul si javelot) 2 tours à VMA.
- **Course:** 10 points par tour réussi à la VMA, (60 possibles)
- **Lancer perf cible** : Par lancer : 0 si pas atteint, 10 pts si atteinte, 20 si zone record, 30 si zone record +1
- **Objectif de points:** Le max de points <4'48, 100 points si Medecin ball ou vortex, 80 pts si javelot.
 - 60 points de course + 40 de lancer (20 si jav)=100pts
- **Dispositif:** un quart des élèves court, un quart juge la course, un quart juge les lancers, un quart rapporte les engins.

POURSUITE (3T /2L /3T / 2L / 3T) (Contre les autres)



- **Épreuve** : 3 tours sur le parcours de sa VMA (1'48), 2 lancers (36''), 1 seul si jav. 3 tours (1'48) sur le parcours de sa VMA, 2 lancers (36''), 3 tours (1'48) sur le parcours de sa VMA.

Opposition par groupe de 6 en associant les VMA. La meilleure performance au sprint part avec 3 secondes d'avance sur le second, 6 sur le 3ème, etc..

- **Lancer perf cible** : Par lancer : 1 tour de pénalité si pas atteint, 0 pt si atteint, 10 pts si zone record
- **Objectif:** la victoire!! (Les points sont pour le suivi indiv sur la séquence.)

et au delà pour travailler la connaissance de soi: **Temps Total < 6'36**

- **Objectif de points** : **90 points de course et 40 de lancer 20 si javelot=130pts**
- Si 6 coureurs: un quart des élèves court, un quart juge la course, un quart juge les lancers, un quart rapporte les engins.
- Clubs de 4 élèves (si 12 coureurs) 1 binôme cours, l'autre binôme juge: 1 élève observe le respect ou dépassement des allures, l'autre élève vérifie la performance du lancer et ramène les engins.
- **Dispositif**: si bcp de matos: 1 par élève, on peut faire partir la moitié de la classe avec un tour de décalage, on ramène tous les engins en 1'12 après la fin du premier lancer des 12 concurrents.

INDIVIDUELLE (5T / 2L / 5T / 2L / 5T) (Contre soi même, long, endurance à VMA)

- * **Épreuve** : 3' de course, (5 tours) 36'' pour lancer 2 fois, 3' de course, (5 tours) 36'' pour lancer 2 fois, 3' de course (5 tours) faire partir par groupe de 6 en décalé de 1'12 ou 1'48.
- **Course au score** : 10 pts tous les tours de course à VMA-2 kmh.
- **Lancer perf cible** : Par lancer : 0 si pas atteint, 20 pts si atteint, 30 si dépassée d'une zone, 40 de 2 zones, on va moins vite, on peut être plus performant de lancer.
- **Objectif**: Le Maximum de points
 - 150 points de course + 80 de lancer=230 pts
- Clubs de 4 élèves. 1 binôme cours, l'autre binôme juge: 1 élève observe le respect des allures, l'autre élève vérifie la performance du lancer et ramène les engins.

RELAIS (3T /2L /3T) (avec un coéquipier contre les autres)



- **Épreuve** : 3 tours sur le parcours de sa VMA, lancer 2 fois , 3 tours sur le parcours de sa VMA,. Opposition par groupe de VMA. L'élève donne ensuite le relais à son partenaire.
- **Temps Total** (1'48+36+1'48) < 4'12= 100pts possible chacun (perte de 10 points ttes les 10 secondes)
- **Lancer perf cible** : Par lancer : 1 tour de pénalité si pas atteint, 10 pt si atteint, 0 si pas atteint
- **Objectif: La Victoire**

Objectif de points : 100 points de course et 20 de lancer 10 si javelot=120pts

- Clubs de 4 élèves. 1 binôme cours, l'autre binôme juge: 1 élève observe le respect des allures, l'autre élève vérifie la performance du lancer et ramène les engins.

La MASS START

(3T / 2L / 3T / 2L / 3T) (contre les autres en peloton)



- **Épreuve** : 3 tours sur le parcours de sa VMA (1'48), 2 lancers (36''), 3 tours (1'48) sur le parcours de sa VMA, 2 lancers (36''), 3 tours (1'48) sur le parcours de sa VMA.

Opposition par groupe de 6-8 en associant les VMA. (12-13Km/h mais chacun passent à son plot)

- **Lancer perf cible** : Par lancer : 1 tour de pénalité si pas atteint, 0 pt si atteint, 10 pts si zone record.

- **Objectif**: la victoire et au delà pour la connaissance de soi: **Temps Total < 6'36**

- **Objectif de points** : 90 points de course et 40 de lancers (20 si jav)= 130 points

- **Dispositif**: un quart des élèves court, un quart juge la course, un quart juge les lancers, un quart rapporte les engins.



Podium:

Petit globe de la course (max de points sur 5 manches en courses)
490 points

Petit globe des lancers. (max de points sur 5 Manches en lancer)
220 points

Gros Globe: Maximum de point sur les 5 Manches
710 points

EPREUVES COMBINEES



En gymnase, la roue de secours..



Triathlon

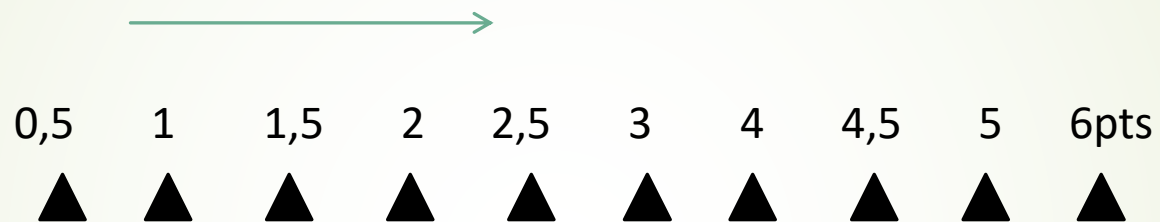
Vitesse: 4''

Multibond

Lancer de MB

3 ateliers
4 groupes de 7 élèves
1 groupe par atelier
1 groupe JOF avec chasuble réparti par atelier

Vitesse



JOF1



4''



JOF3

regarde le
plot atteint



Note les
points

JOF2



Multibond



JOF3



Note le
plot atteint
et les
points



Élan 8 m



Intervalle de + en + grand



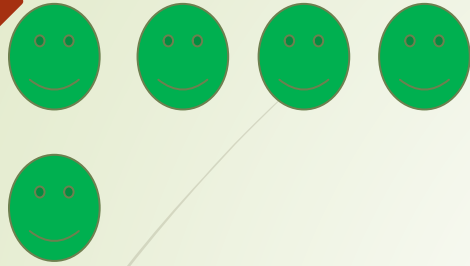
JOF4



Note le
plot atteint
et les
points

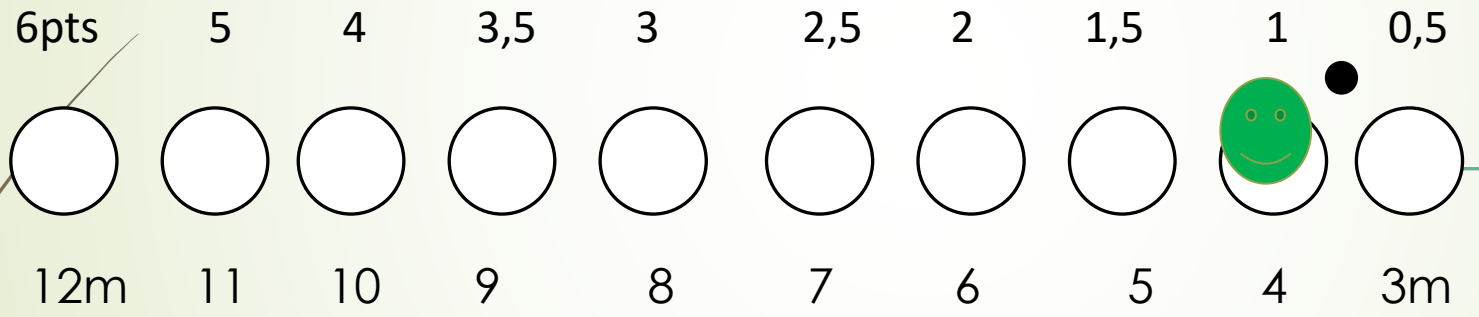
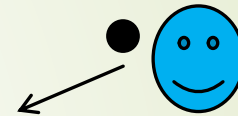


Medecin Ball 2-3kg



Redonne le
MB en le
faisant rouler

JOF5



JOF6

Note le
plot atteint
et les
points





Fiche de groupe

Prénom	Vitesse	Lancer	Multibond	Total
TOTAL EQUIPE				