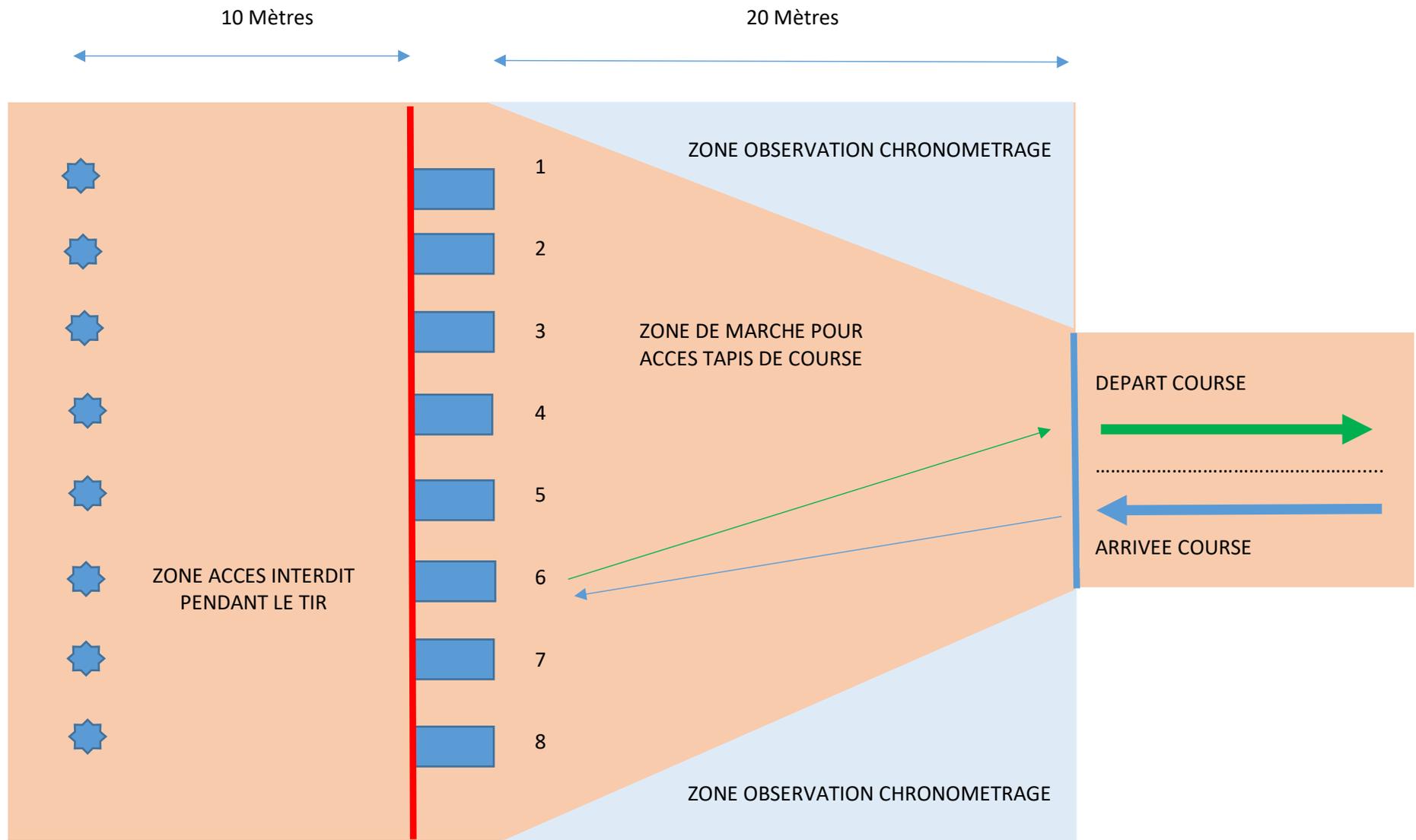


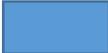
BIATHLON COURSE / TIR A LA CARABINE LASER		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE							
<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>		Le candidat réalise 3 courses (C) de 400 à 500 mètres selon les dispositions locales.							
<b>NIVEAU 3</b>		L'épreuve débute par un passage au pas de tir (T) <b>avant la première course (C)</b> et se poursuit ensuite avec un <b>passage au tir après chaque course</b> (T1, C1, T2, C2, T3, C3, T4).							
Pour produire la meilleure performance possible, adapter son déplacement en course à pied pour maîtriser sa concentration et être efficace lors du tir couché. Respecter les règles de sécurité relatives au tir à la carabine laser.		Le temps de course est compris entre 4'30 et 11' minutes.							
		Sur le pas de tir, la marche est obligatoire (Environ 20 mètres à l'entrée et à la sortie du tapis) afin d'une part de faciliter la transition course – visée de précision mais aussi pour des raisons de sécurité dans les circulations des élèves.							
		<i>Délimitation stricte de l'espace de précision et de course permettant le chronométrage des candidats entre l'entrée et la sortie de cet espace.</i>							
		<i>Pour viser, l'élève peut être aidé d'un appui ou support.</i>							
		<b>Si une règle de sécurité n'est pas respectée, les points de réussite au tir ne sont pas attribués.</b>							
		<b>Éléments de sécurité :</b> Respect des zones de sécurité dans l'espace de précision : zones interdites, sens et priorités de circulation.							
		Viseur laser toujours face à la cible, dépose et manipulation précautionneuse. Zone de calme et de silence dans l'espace de précision.							
<b>POINTS À AFFECTER</b>	<b>ELEMENTS A EVALUER</b>								
10/20	Performance : Temps de course  Exprimé en vitesse horaire pour être transposable à tous les contextes.	FILLES				GARÇONS			
		Note / 10	V Horaire	Note / 10	V Horaire	Note / 10	V Horaire	Note / 10	V Horaire
		10	14,5 Km/h	4	10,7 Km/h	10	16,9 Km/h	4	12,5 Km/h
		9	14,2 Km/h	3	9,2 Km/h	9	16,5 Km/h	3	11,4 Km/h
		8	13,8 Km/h	2	8,0 Km/h	8	16,0 Km/h	2	10,2 Km/h
		7	13,3 Km/h	1	7,2 Km/h	7	15,3 Km/h	1	9,0 Km/h
		6	12,6 Km/h	0	6,8 Km/h	6	14,5 Km/h	0	8,5 Km/h
		5	11,9 Km/h			5	13,5 Km/h		
03/20	Temps cumulé passé dans l'espace de précision « Vitesse de tir » sur les 4 passages. <b>Note maxi obtenue pour 20m marche + 5 tirs + 20m marche en 46''</b>	Note / 3	3 / 3	2,5 / 3	2 / 3	1,5 / 3	1 / 3	0,5 / 3	0 / 3
		Temps dans l'espace de précision	< 3'05	3'06 < Tps < 3'20	3'21 < Tps < 3'35	3'36 < Tps < 3'50	3'51 < Tps < 4'05	4'06 < Tps < 4'45	Tps > 4'45
05/20	Réussite sur les visées de précision « Efficacité des 20 tirs » Différence de réussites entre un tir avec ou sans support	<p style="text-align: center;">L'élève peut faciliter ses visées en utilisant un appui ou un élément de stabilité.</p> <p style="text-align: center;">Au cours des 4 passages sur le pas de tir, la stratégie peut évoluer et l'élève peut choisir de tirer avec ou sans support.</p> <p style="text-align: center;">A la fin des 20 tirs, un bilan des réussites avec et sans support est fait et la note de réussite sur les visées de précision est calculée comme suit : (Nombre des réussites avec support X 0,2) + (Nombre de réussites sans support X 0,25)</p>							
02/20	« Savoir viser »  Positionnement identifié au cours du cycle et vérifié lors de l'épreuve Le tir peut être aidé par l'utilisation d'un support.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Approche et sortie du pas de tir (respiration / concentration)</li> <li>Installation sur le pas de tir (descente au sol, mise en place) et sortie de tapis</li> <li>Positionnement / tapis / ancrage au sol</li> <li>Position de visée (œil, bras, calage carabine)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Le tireur désordonné</b></p> Position couchée instable et/ou mauvaise utilisation du support. Maîtrise aléatoire des commandes de la carabine Concentration insuffisante (parle/commente/ se retourne/ lève la tête entre chaque visée...)  0Pt	<p style="text-align: center;"><b>Le tireur appliqué</b></p> Position couchée confortable avec le bassin au sol et le corps relâché. Pleine maîtrise des commandes de la carabine. Utilisation adéquate du support (hauteur / distance) avec une position de visée adaptée. Concentration suffisante pour enchaîner les visées  1 Pt	<p style="text-align: center;"><b>Le tireur stable</b></p> Mise en place de la position couchée optimisée et position de tir efficace avec support et sur certains tirs sans support. Enchaînement des tirs sans réajustement ou mouvement parasite. Concentration perceptible dès l'entrée sur le pas de tir  2,5 Pts	2 pts	3 Pts		

BIATHLON COURSE / TIR A LA CARABINE LASER		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE							
COMPÉTENCE ATTENDUE		Le candidat réalise 3 courses (C) de 600 à 800 mètres selon les dispositions locales. Chaque <b>course est suivie d'un passage au tir</b> (C1, T1, C2, T2, C3, T3). Le temps de course est compris entre 6'30 et 12'30.							
NIVEAU 4 Pour produire la meilleure performance possible, gérer ses ressources en course à pied pour être efficace lors du tir couché sans support.  Respecter les règles de sécurité relatives au tir à la carabine laser.		Sur le pas de tir, la marche est obligatoire (Environ 20 mètres à l'entrée et à la sortie du tapis) afin d'une part de faciliter la transition course – visée de précision mais aussi pour des raisons de sécurité dans les circulations des élèves. <i>Délimitation stricte de l'espace de précision et de course permettant le chronométrage des candidats entre l'entrée et la sortie de cet espace.</i> <i>Le tir doit être réalisé sans support ou appui.</i> <b>Si une règle de sécurité n'est pas respectée, les points de réussite au tir ne sont pas attribués.</b> <b>Éléments de sécurité</b> : Respect des zones de sécurité dans l'espace de précision : zones interdites, sens et priorités de circulation. <i>Visueur laser toujours face à la cible, dépose et manipulation précautionneuse. Zone de calme et de silence dans l'espace de précision.</i>							
POINTS À AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER								
10/20	Performance : Temps de course  Exprimé en vitesse horaire pour être transposable à tous les contextes.	FILLES				GARCONS			
		Note / 10	V Horaire	Note / 10	V Horaire	Note / 10	V Horaire	Note / 10	V Horaire
		10	14,5 Km/h	4	10,7 Km/h	10	16,5 Km/h	4	12,5 Km/h
		9	14,2 Km/h	3	9,2 Km/h	9	16 Km/h	3	11,4 Km/h
		8	13,8 Km/h	2	8,0 Km/h	8	15,5 Km/h	2	10,2 Km/h
		7	13,3 Km/h	1	7,2 Km/h	7	15 Km/h	1	9,0 Km/h
		6	12,6 Km/h	0	6,8 Km/h	6	14,5 Km/h	0	8,5 Km/h
03/20	Temps cumulé passé dans l'espace de précision « Vitesse de tir » sur les 3 passages. Note maxi pour 20m marche + 5 tirs + 20m marche en 45"	Note / 3	3 / 3	2,5 / 3	2 / 3	1,5 / 3	1 / 3	0,5 / 3	0 / 3
		Temps dans l'espace de précision	< 2'15	2'16 < Tps < 2'25	2'26 < Tps < 2'35	2'36 < Tps < 2'45	2'46 < Tps < 3'	3'01 < Tps < 3'35	Tps > 3'35
05/20	Réussite sur les visées de précision « Efficacité des 15 tirs »	Note / 5	Nbre de visées réussies	Note / 5	Nbre de visées réussies	Note / 5	Nbre de visées réussies		
		0,5	1	2	6	3,5	11		
		1	2	2,25	7	4	12		
		1,25	3	2,5	8	4,5	13		
		1,5	4	2,75	9	5	14		
1,75	5	3	10	5	15				
02/20	« Savoir viser »  Positionnement vérifié lors de l'épreuve. Les visées sont réalisées sans support ou sans appui.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Approche et sortie du pas de tir (respiration / concentration)</li> <li>Installation sur le pas de tir (descente au sol, mise en place) et sortie de tapis</li> <li>Positionnement / tapis / ancrage au sol</li> <li>Position de visée (œil, bras, calage carabine) sans support</li> <li>Enchaînements des visées (gestion de la respiration / blocage)</li> </ul>		<b>Le tireur désordonné</b> Position couchée peu adaptée à la réussite et/ou instable. Visées enchaînées avec des mouvements parasites et/ou de réajustement Essoufflement non contrôlé Concentration insuffisante (parle/commente/ se retourne/ lève la tête...)		<b>Le tireur appliqué</b> Position conforme aux principes d'efficacité du tir couché sans support (posture/visée) Enchaînement des visées sans réajustement de posture. Respiration contrôlée au moment du tir Concentration perceptible dès l'entrée sur le pas de tir		<b>Le tireur stable</b> Position de tir relâchée et bien ancrée au sol. Enchaînement des visées rapide et fluide Respiration contrôlée à l'entrée sur le pas de tir, entre les tirs, au moment du tir Routines de concentration clairement établies et maîtrisées mises en œuvre dès l'entrée sur le pas de tir	
		0 Pt	0,5 Pt	1 Pt	1,5 pts	1,75pts	2 Pts		

# EXEMPLE D'INSTALLATION DU PAS DE TIR



Ligne chronométrage   
Limite sécurité 

 Tapis de tir  
 Cible