FICHE PEDAGOGIQUE N°92

À vélo + Enchaînement n°2 + À pied / LE TRIATHLON FAÇON BIATHLON

Objectifs de la situation

Développer les qualités liées à la gestion de l'effort et à la gestion du stress (maîtrise de soi). Apprendre à réaliser l'enchaînement n°2 efficacement.

Lien avec les actions motrices

- **n° 22 /** Je régule mon allure
- **n° 27 /** Je descends de vélo
- **n° 28 /** Je me dirige jusqu'à mon emplacement
- **n° 29 /** Je range mon matériel vélo
- **n° 30 /** Je me dirige vers la sortie de l'aire de transition
- **n° 31 /** Je me déplace à pied

Description de la situation

L'éducateur matérialise une zone d'évolution inspirée du biathlon (cf. schéma) et composée :
- d'un parcours réalisable à la fois en VTT et en course à pied d'une longueur d'environ 500m,
- d'une aire de transition (parc à vélo),
- d'un pas de tir de 5 emplacements avec des cibles (seaux) placées à une distance de 3 à 5m,
- d'une boucle de pénalité d'environ 50m.

Le parcours est réalisé sous forme de course (départ en ligne) chronométrée. Le but du jeu consiste à réaliser le plus vite possible le parcours en enchainant 3 disciplines : un circuit VTT d'environ 1500m (3 boucles), une épreuve d'adresse (3 tirs) et un circuit course à pied d'environ 500m (1 boucle).

Comme au biathlon, un échec à l'épreuve d'adresse, entraine une boucle de pénalité à réaliser en course à pied : ▷

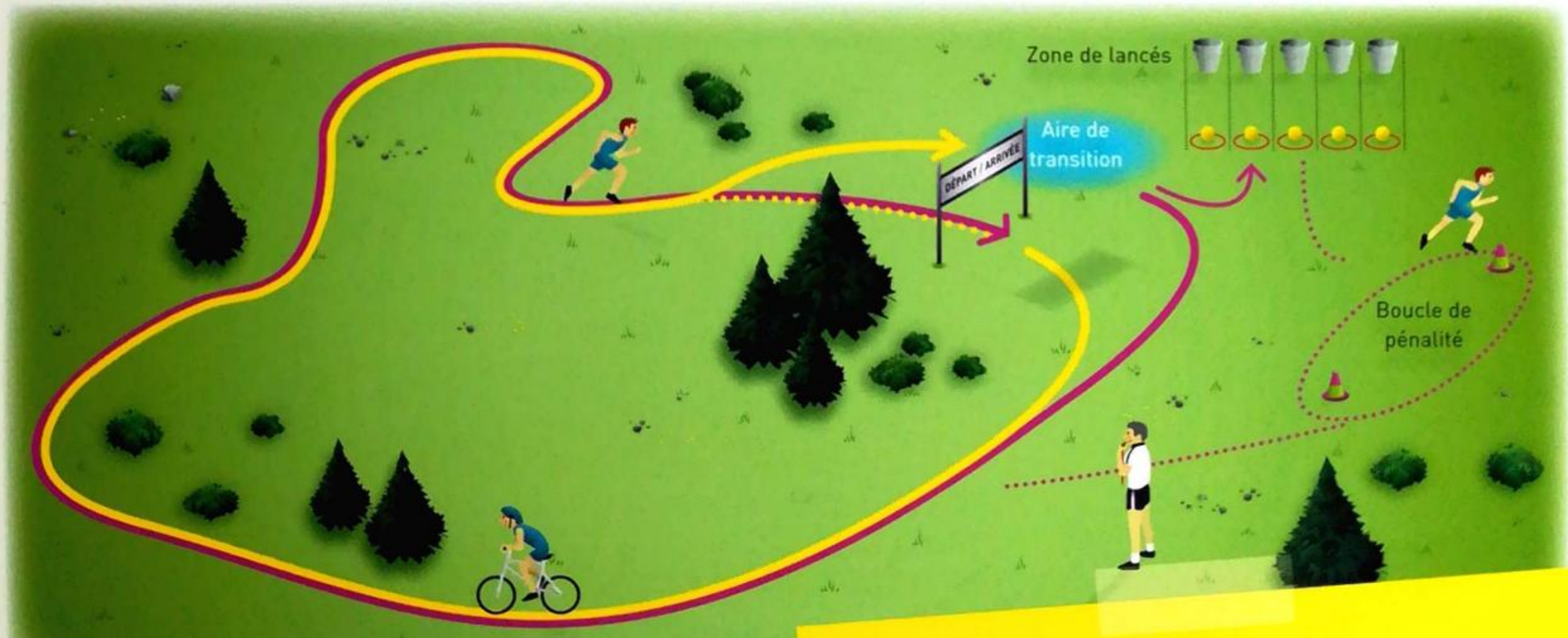
▷
- 3 réussites au tir = pas de boucle de pénalité,
- 1 tir manqué = 1 boucle de pénalité,
- 2 tirs manqués = 2 boucles de pénalité,
- 3 tirs manqués = 3 boucles de pénalité.

L'éducateur pourra proposer 2 à 4 manches entrecoupées d'une récupération d'environ 3 à 4'. Dans le cas d'un effectif supérieur à 5 enfants, l'éducateur fera 2 sous groupes, l'un réalisant l'exercice pendant que l'autre récupère.

Consignes

Réaliser l'ensemble du parcours le plus vite possible en veillant à bien effectuer le nombre de boucles de pénalité correspondant au nombre de tirs manqués.

Les enfants peuvent choisir leur emplacement dans le parc à vélo et au pas de tir en fonction de l'ordre d'arrivée.



légende
■ = Circ. VTT (3 tours) / 1500m ■ = Circ. pédestre / 500m

Public
- Effectif minimum : 5 Effectif maximum : 10
- Niveau : debutant à confirme
- Encadrement : 1 educateur
- Duree de realisation de l'exercice : 20 à 30'

Scanned by TapScanner