



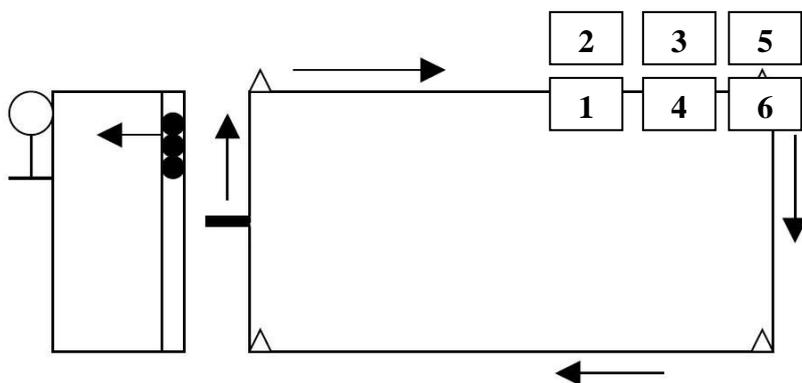
Biathlon course + lancers

But de l'épreuve :

Effectuer un parcours comprenant une course en durée ponctuée d'épreuves de lancer, pendant 20 / 25 minutes.

Epreuve :

Réaliser un circuit de 300 m avec des passages au pas de tir – 2 lancers de balle ou d'anneau dans une cible distante de 3m. Chaque tir réussi = 1 bouchon.



Déroulement :

- Former des équipes de 10 à 12 enfants (soit groupes classes mais hétérogènes en course, soit groupes de différentes classes multi âge, soit groupes de différentes classes...)
- Les enfants courent en binôme (équipe de 2).
- A chaque fois que le binôme passe devant le stand de tir, chaque élève effectue un lancer puis ils doivent récupérer les balles et les reposer aux plots. Chaque tir réussi = 1 bouchon. Puis le binôme reprend sa course avant de pouvoir donner le relai.
- Tant que les deux enfants formant le binôme ne sont pas arrivés, le binôme suivant ne peut pas partir, donc cela ne sert à rien qu'il y en ait un qui aille plus vite que l'autre car le but est de courir en équipe.
- Circuit de 300 m avec un point départ et une aire de tir.
- Un adulte responsable d'une équipe qui aide au bon déroulement de la course.

Consignes :

« Vous constituez des équipes de deux puis vous vous donnez un numéro de passage équipe 1, équipe 2, équipe 3, ..., 8 »

« Les n°1 réalise un tour et un lancer puis donne le relai aux n° 2 qui partent pour leur tour/lancer et ainsi de suite »

« Vous recommencez une deuxième fois, troisième fois... jusqu'à la fin du temps de course stipulé ».

Fin de course :

A l'issue des 20/25 minutes l'équipe gagnante est celle qui a collecté le plus de bouchons.