

FÉDÉRATION AUBE

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire



PROJET PEDAGOGIQUE BIATHLON



CYCLE 2 ET CYCLE 3

Sommaire

I. Qu'est-ce que le Biathlon ?	3
II. Caractéristiques de l'activité	4
III. Les compétences à acquérir	5
IV. Exercices d'apprentissage	7

I. Qu'est-ce que le Biathlon ?

Le Biathlon est une épreuve sportive combinant deux disciplines. Par coutume, quand on parle du biathlon, on évoque ce sport d'hiver qui associe le ski de fond au tir à la carabine. D'origine militaire il combine ainsi l'endurance nécessaire au ski de fond et le calme et l'adresse nécessaires au tir. La maîtrise de ces deux disciplines pourtant antagonistes est le principe même du biathlon, sport olympique depuis les Jeux de Squaw Valley en 1960. Les pratiquants de ce sport sont appelés « biathlètes ».

Le biathlon est une épreuve de ski de fond où le skieur s'interrompt un certain nombre de fois pour tirer sur des cibles. Des peintures rupestres trouvées en Norvège montrent qu'un sport combinant le ski et le tir y était déjà pratiqué vers 2000 avant notre ère ; elles présentent des chasseurs à skis qui traquent des animaux dans un but ludique. Le sport moderne a une base militaire : les soldats scandinaves étaient entraînés à skier tout en portant des carabines et à s'arrêter périodiquement pour tirer. Des épreuves semblables au biathlon se déroulaient déjà en Scandinavie au XVIIIe siècle.

Le mot biathlon vient du grec et signifie deux épreuves. Aujourd'hui, on l'interprète comme la combinaison de deux sports : le ski de fond et le tir à la carabine.

Le premier biathlon moderne a sans doute été organisé en 1912 lorsque l'armée norvégienne a organisé la course Forvarsrennet à Oslo. Cette manifestation annuelle se composait initialement d'une course de ski de fond de 17km assortie de pénalités de deux minutes pour la partie de l'épreuve consacrée au tir.

En 1960, le biathlon a rejoint l'Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM). Mais en 1993, un accord a été conclu pour conserver l'Union comme organe factif permettant à l'UIPM et à l'IBU d'agir de manière autonome. Selon cet accord, entré en vigueur en 1998, les deux sports continuent à entretenir des relations sur divers plans.

Les premières tentatives d'introduire une épreuve combinée d'hiver structurée selon le pentathlon moderne remontent à 1948, lorsque le pentathlon d'hiver fut disputé comme sport de démonstration aux Jeux Olympiques de St Moritz. Il réunissait alors ski de fond et de descente, tir, escrime et équitation. Les premiers championnats du monde de biathlon se sont tenus en 1958 à Saalfelden en Autriche. Ce sport a rapidement été inscrit au programme olympique puisqu'il est apparu pour la première fois à Squaw Valley en 1960. Le biathlon féminin a fait ses débuts olympiques comme sport médaillé à part entière à Albertville en 1992.

Jusqu'en 1980, où a été introduite une deuxième épreuve individuelle, les épreuves de biathlon étaient composées d'une course hommes individuelle et d'un relais homme. L'épreuve est notée en fonction du temps. Dans la partie de la course individuelle la plus longue consacrée au tir, une pénalité d'une minute est imposée si le concurrent ne fait pas mouche, et une pénalité de deux minutes est imposée s'il manque la cible. Dans la course individuelle courte et le relais, le fait de manquer la cible est pénalisé par l'obligation pour l'athlète de parcourir à skis une boucle de pénalité de 150m.

Pour 2002, une nouvelle épreuve de poursuite de 12.5km pour les hommes et de 10km pour les femmes a été ajoutée au programme olympique. Enfin à Turin en 2006, la course « départ en masse » a été introduite.

II. Caractéristiques de l'activité

Cette unité d'apprentissage comportera 3 axes :

- L'activité course en endurance
- L'activité tir et/ou lancer en pétanque.
- La combinaison des deux : la gestion de la phase de transition.

Pour chaque étape, des savoirs, des connaissances et des attitudes seront à construire.

Cette activité sera proposée à des élèves de cycle 3.

III. Les compétences à acquérir suivant les cycles

Cycle 2

Attendues de fin de cycle 2	
<p>Courir à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés. Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / tirer précisément. Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. Remplir quelques rôles spécifiques.</p>	
Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : courir, lancer précis.</p> <p>Utiliser sa main d'adresse et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</p> <p>Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</p> <p>Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, durée et effort.</p> <p>Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.</p>	<p>Activités de tirs aménagés</p>
Repère de progressivité	
<p>Quelle que soit l'activité, l'enjeu est de confronter l'élève à une performance qu'il peut évaluer. Il doit, tout au long du cycle, en mobilisant toutes ses ressources agir sur des éléments de sa motricité spontanée pour en améliorer la performance.</p>	

Cycle 3

Attendues de fin de cycle 3	
<p>Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans le but de courir plus longtemps.</p> <p>Combiner une course, un tir pour faire la meilleure performance cumulée.</p> <p>Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</p> <p>Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.</p>	
Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Combiner des actions simples : courir – tirer.</p> <p>Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleur performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, lancers).</p> <p>Appliquer des actions simples pour améliorer la performance.</p> <p>Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</p> <p>Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</p> <p>Respecter les règles des activités.</p> <p>Passer par les différents rôles sociaux.</p>	<p>Activités athlétiques (course, lancers).</p>
<p>Repères de progressivité</p> <p>Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, course de plaisir.</p> <p>Privilégier la variété des situations pour permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.</p> <p>Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.</p>	

IV. Proposition d'organisation des activités lancer et course longue au cours du module d'apprentissage

Objectifs

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

But

Le **but** est de **courir la plus longue distance** durant un temps donné et de **gagner des points ou des mètres supplémentaires** en étant **performant aux tirs de précision**.

Organisation

Le lancer précis pourra être travaillé sur des ateliers en parallèle de l'atelier course longue selon le schéma proposé :

Séances	contenu	Durée de la séance
1 à 4	2 ateliers/ jeux course longue	30-35 min
5 à 10	2 ateliers /jeux course longue + 1 atelier lancer de précision en début ou fin de séance	25 min course 15 min lancer
10 à 15	2 ateliers/jeux courses + lancers sur les temps de récupération	40 min

Activités de tirs

Les situations de tir de précision obligent l'enfant à se concentrer sans fournir un effort physique intense : récupération active.

Cette situation de tir développe des compétences d'adresse, de concentration et de maîtrise de soi dans le cadre d'une pratique rigoureuse.

Les projectiles possibles

- balles (de toutes tailles et propriétés : balles de tennis, balles lestées, balles en mousse...)
- ballons
- anneaux ou petits cerceaux
- javelots en mousse /vortex
- boules de pétanque en plastique
- sacs de graines
-

Aménagement de l'espace

Différentes positions de cibles sont à proposer :

- Orientation :
 - Verticale : tracée sur un mur, cerceaux suspendus (différentes hauteurs)
 - Horizontale : lignes au sol, panier de basket, cerceaux ou cartons (surélevés/ au sol)
 - Oblique : cartons en biais, cerceaux...
- Distance de lancer (de 3 à 6m)
- Pyramide (chamboule-tout)
- Dans une boîte

Positions de tirs

- Tir assis
- Tir allongé au sol/ allongé sur un banc
- Tir debout
- Tir à genoux ou accroupi

Conditions de sécurité :

Afin de garantir la sécurité de tous les participants, il est nécessaire pour chaque lancer de définir des zones :

- Zone de tir : un seul tireur, toujours tourné vers la cible à chaque pas de tir
- Zone interdite : personne n'y pénètre sans l'autorisation de l'animateur

