

Le biathlon est une épreuve combinant 2 disciplines

Matériel

5 cibles identiques si possible (ex : bouteilles en plastique, boîtes de conserve, boîtes en carton, rouleaux de sopalin...)
5 balles de tennis ou 5 paires de chaussette
1 balai ou ficelle...
2 petits poids (ex : 2 petites bouteilles d'eau remplies)
1 chronomètre

Objectif

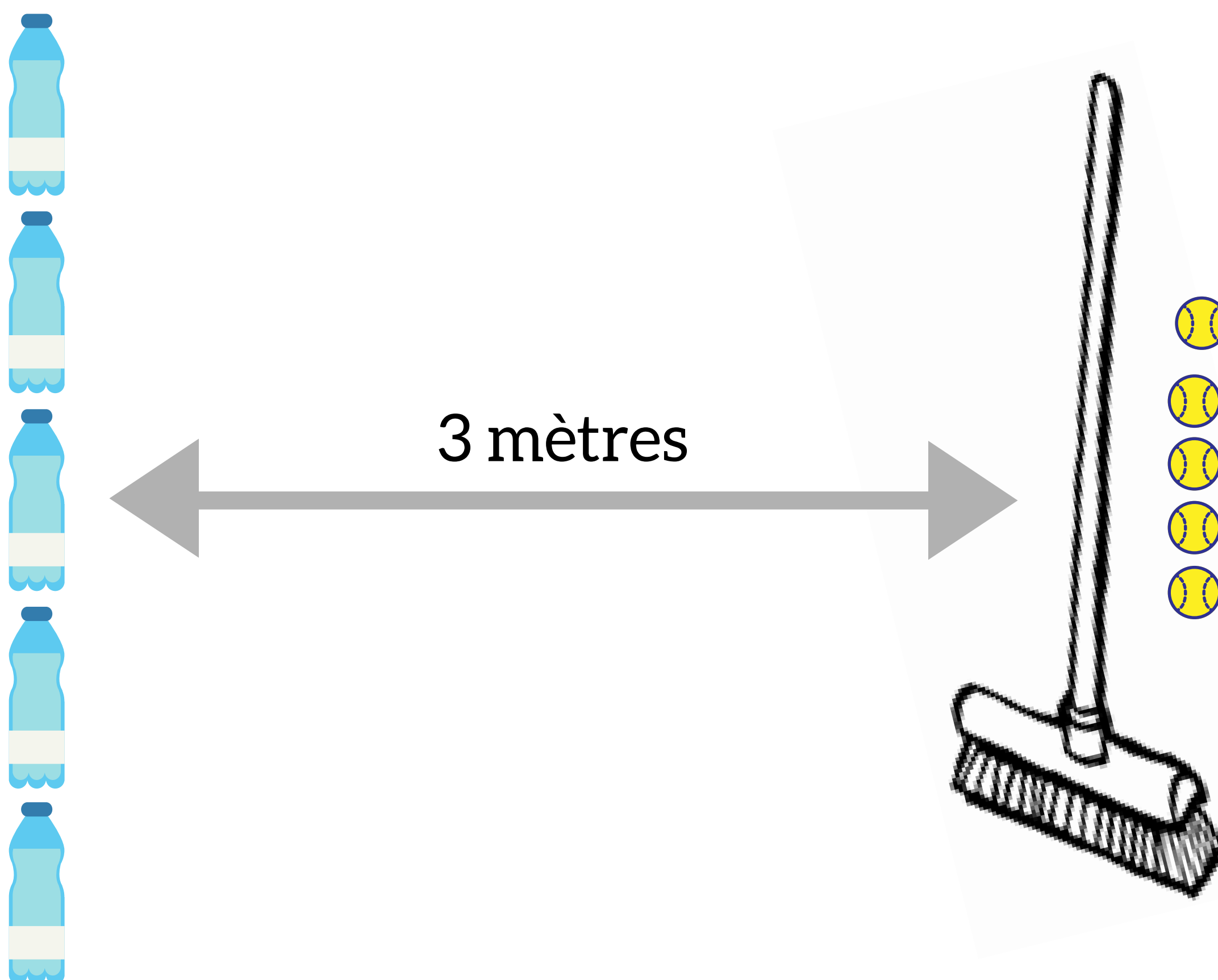
Réaliser le circuit le plus rapidement possible puis essayer d'améliorer votre temps en le refaisant 2 ou 3 fois.

Déroulement de l'épreuve

Installation du matériel : Placer au sol les 5 cibles alignées à 3 m du pas de tir.

Matérialiser le pas de tir par un balai (ou autre) et y poser les 5 balles (ou les 5 projectiles identiques).

Si vous n'avez pas la possibilité de vous baisser pour ramasser les balles, les placer sur vos cuisses.



Réaliser 4 tours comprenant à chaque tour : 20 claquements de main au-dessus de la tête + 5 tirs.

Si 1 cible est ratée (c'est-à-dire qu'elle n'est pas touchée), maintenir 5 secondes les 2 poids bras tendus sur les côtés.

Si 2 cibles sont ratées, maintenir 10 secondes...

A la fin de chaque tour (après pénalités effectuées, si il y a eu lieu), récupérer les balles et les reposer sur le pas de tir (ou sur vous) et repartir pour le tour suivant.

Adaptation / Complexification :

- Avancer/reculer les cibles.
- Utiliser des objets plus petits pour atteindre les cibles. Exemples : boulettes de papier, élastique...

- Démarrer le chrono et c'est parti ! -

1		Pénalité
Taper des mains au-dessus de la tête (20 fois)* Adaptation : Rester 20 secondes bras tendus sur les côtés**	Réaliser 5 tirs	<p>Bras tendus sur les côtés avec un poids dans chaque main.</p> <p>Maintenir cette position 5 secondes par tir manqué.</p>
2	Réaliser 5 tirs	
Taper des mains au-dessus de la tête (20 fois)* Adaptation : Rester 20 secondes bras tendus sur les côtés**	Réaliser 5 tirs	
3	Réaliser 5 tirs	
Taper des mains au-dessus de la tête (20 fois)* Adaptation : Rester 20 secondes bras tendus sur les côtés**	Réaliser 5 tirs	
4	Réaliser 5 tirs	
Taper des mains au-dessus de la tête (20 fois)* Adaptation : Rester 20 secondes bras tendus sur les côtés**	Réaliser 5 tirs	

Taper des mains au-dessus de la tête*

Départ : Bras tendus sur les côtés, paumes des mains vers le ciel.

Mouvement : Taper des mains bras tendus au dessus de sa tête puis revenir en position initiale.



Adaptation**

Bras tendus sur les côtés.



N'hésitez pas à répéter ce circuit en essayant de battre votre meilleur temps !