

Séance 16 : Biathlon

Pour les personnes non-voyantes, faites-vous aider par une tierce personne

Le biathlon est une épreuve combinant 2 disciplines

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

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 chaussettes

1 balai (ou ficelle)

1 chronomètre

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

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).

Réaliser 4 tours comprenant à chaque tour 20 jumping jack + 5 tirs.

Si 1 cible est ratée (c'est-à-dire qu'elle n'est pas touchée), réaliser 5 squats de pénalité.

Si 2 cibles sont ratées, réaliser 10 squats...

A la fin de chaque tour (après pénalités effectuées, s'il y a eu lieu), récupérer les balles et les reposer sur le pas de tir 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 !

- **TOUR 1**

20 Jumping Jack*

Adaptation : 20 élévations des bras**

Réaliser 5 tirs à genou

Adaptation : Tir assis

- **TOUR 2**

20 Jumping Jack*

Adaptation : 20 élévations des bras**

Réaliser 5 tirs à genou

Adaptation : Tir assis

- **TOUR 3**

20 Jumping Jack*

Adaptation : 20 élévations des bras**

Réaliser 5 tirs debout

Adaptation : Tir assis

- **TOUR 4**

20 Jumping Jack*

Adaptation : 20 élévations des bras**

Réaliser 5 tirs debout

Adaptation : Tir assis

Pénalité : 5 squats par tir manqué.

Jumping Jack*

Le jumping Jack consiste à réaliser un saut avec écart latéral des bras et des jambes.

Départ : Bras le long du corps, réaliser un saut en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à toucher les mains au-dessus de la tête.

Se réceptionner dans cette position puis réaliser une seconde impulsion en resserrant les jambes et les bras afin de retrouver la position de départ.

Durant l'ensemble de la réalisation de ce mouvement, garder le corps droit et gainé (abdos contractés).

Inspirer lors du saut écart et souffler lors du deuxième bond.

Elévations des bras**

Départ : Bras tendus et écartés sur le côté, paume des mains vers le ciel.

Mouvement : Rejoindre les bras au-dessus de la tête, les mains se touchent et revenir à la position de départ.

Squat ***

Départ : Pieds écartés de la largeur du bassin.

Fléchir les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur les talons. Remonter en position de départ.

Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds.

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