



- Biathlon -

Biathlon EXPRESS

? Problème pro :

- Cibler des contenus d'enseignement plus « pointus » comme la gestion du stress et l'essoufflement.

La situation / Le dispositif d'apprentissage

Objectifs :

- Etre précis sur chaque tir, malgré le stress et la nécessité de tirer « vite », malgré l'essoufflement.

Dispositif :

. Le dispositif : Il s'agit de proposer aux élèves une épreuve au format extrêmement « compact » : essoufflement, stress, chaque tir étant hyper important. L'ambition est de faire une focale sur la gestion du stress, la concentration et les routines de mise en place sur le pas de tir.

Epreuve = 80m course - 1 TIR - 80m course - 1 TIR - 80m course - 1 TIR - 80m course

Remarque : il y a bien un seul tir entre chaque session de course.

. La performance de l'élève est calculée de manière très simple :

⇒ **PERFORMANCE = Temps pour faire l'épreuve + 20" par tir raté.**

- Il faudra donc déterminer ce qu'est un tir raté :
 - Par exemple, sur une cible de tir à l'arc : tir raté = flèche qui n'atteint ni le 10, ni le 9, ni le 8.

. Exploitation de cette performance : nous vous proposons **2 solutions**

- Remarque : quel que soit votre choix, il est important que les élèves se confrontent plusieurs fois à cette mini-épreuve afin d'ajuster les solutions efficaces.

1^{ère} solution : une performance auto-référée.

L'élève se confronte à un barème qui lui donne un repère sur son niveau de compétence.

	nv1	nv2	nv3	nv4	nv5	nv6	nv7	nv8	nv9	nv10
♀	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	208"	193"	178"	168"	158"	148"	133"	118"	108"	88"
♂	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	200"	185"	170"	160"	150"	140"	125"	110"	100"	80"

2^{ème} solution : plus compétitive.

Quelques exemples :

- Compétition individuelle entre les membres du groupe : chacun passe à son tour, celui qui gagne est celui qui a le plus petit score.
- Duel avec le biathlète du groupe placé à côté.

Organisation :

- Groupe de 3 : 1 biathlète, 1 juge et 1 coach.
- 1 pas de tir par groupe.
- 1 boucle de 80m. Ou si vous êtes en gymnase, il est possible de faire une boucle de 40m (l'élève la fera 2 fois entre chaque tir).



Contenus visés

- Le format de l'épreuve, court et intense génère peu de fatigue, mais les sprints de 80m produisent un essoufflement (et des pulsations cardiaques élevées) que les élèves devront gérer au moment d'encoher mais surtout lors du tir.
- De la même manière, le format met en avant la nécessité de s'organiser « vite » sur le pas de tir (ce ne sont pas les temps de sprint qui sont discriminants) : l'élève devra avoir construit des routines d'installation sur le pas de tir et gérer le stress lié au format compact de l'épreuve.
- Les pénalités de temps « importantes » en cas de tir raté incitent l'élève à prendre son temps : prendre une ou deux secondes de plus pour réussir son tir est sans doute plus stratégique que de vouloir aller vite et récolter 20" de pénalités en cas de tir manqué...



Idées / Astuces pour ANIMER (pour que ça fonctionne mieux...)

- Cette épreuve est plutôt à proposer en fin de séquence ou lors d'un 2^{ème} cycle de biathlon, car elle nécessite des pré-requis tel la mise en place sur le pas de tir, la réalisation d'un tir précis. Elle fait en effet appel à des contenus plus « pointus » (gestion du stress, de l'essoufflement).



EVOLUTIONS possibles, VARIABLES...

- On peut même imaginer des formats encore plus courts en conservant l'idée de générer du stress et de l'essoufflement par des courses intenses et peu longues.
 - o 100m - 1 tir - 100m

Pourquoi ça fonctionne ?



Au niveau organisationnel :

- Une organisation facile à mettre en place et un temps d'épreuve court qui permet de nombreux essais.

Au niveau motivationnel :

- Un format d'épreuve court qui donne envie de recommencer.
- 10 zones de performances qui permettent de progresser rapidement d'un essai à l'autre.

Au niveau des apprentissages :

- Le format de course (court et intense), le fait qu'il n'y ait qu'une seule flèche à tirer, ainsi que les « fortes » pénalités de temps mettent en avant la nécessité de bien gérer son passage sur le pas de tir (Cf partie « **Contenus visés** »). Les contenus d'enseignement sont ainsi clairement ciblés et identifiés.