Biathlon cycle 1

**Définition de l’activité :**

Le biathlon est une course longue par équipe durant laquelle les participants auront à effectuer des lancers de précision.

**Conditions matérielles :**

* Une piste d’athlétisme de 90 m.
* Durée de l’épreuve : 20 min.
* Deux ateliers de lancer de précision en alternance : bowling et poubelle.

**Déroulement de la course :**

Stand équipes 1 et 2

Stand équipes 3 et 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Equipe 1** | **Equipe 2** | **Equipe 3** | **Equipe 4** |
| **1** | Effectue 2 tours avec objets roulants. | Attend. | Effectue 2 tours avec objets roulants. | Attend. |
| **2** | Lancer : bowling. | Effectue 2 tours avec objets roulants. | Lancer : bowling. | Effectue 2 tours avec objets roulants. |
| **3** | Effectue 2 tours avec objets roulants. | Lancer : bowling. | Effectue 2 tours avec objets roulants. | Lancer : bowling. |
| **4** | Lancer : poubelle | Effectue 2 tours avec objets roulants. | Lancer : poubelle. | Effectue 2 tours avec objets roulants. |
| **5** | Effectue 2 tours avec objets roulants. | Lancer : poubelle | Effectue 2 tours avec objets roulants. | Lancer : poubelle |
| **6** | Lancer : bowling | Effectue 2 tours avec objets roulants. | Lancer : bowling. | Effectue 2 tours avec objets roulants. |
| **…** | Et ainsi de suite jusqu’à atteindre 20 min d’activité. |

**Ateliers de lancers :**

Bowling : faire rouler chacun son tour un gros ballon pour abattre une quille située à 2 m.

Poubelle : lancer chacun son tour un gros ballon dans une poubelle située à 2 m.

**Remarques :**

* Une fois que l’équipe qui court ou qui roule arrive à l’atelier, l’autre équipe stoppe les lancers et débute une nouvelle course.
* Toute l’équipe doit arriver en même temps avant de débuter les lancers.