

# Biathlon :

Date : ..... / ..... / 20.....

Athlète : .....

Partenaire : .....

Objectif : Réaliser le meilleur temps possible sur un biathlon.

**Epreuve** : Réaliser un biathlon qui alterne 3 courses de 1 tour et 3 lancers (balle ou vortex). Vous inscrirez vos choix de lancers dans le tableau ci-dessous.

**VMA : ..... Km/h**

1 <sup>ère</sup> course (100%)			1 <sup>er</sup> lancer			
1t: 45"	- = +	Temps réalisé : ..... : .....	<b>Objet lancé</b> : <input type="checkbox"/> balle <input type="checkbox"/> vortex		<b>Zone visée</b> : <input type="checkbox"/> 10m <input type="checkbox"/> 18m <input type="checkbox"/> 26m	
			Lancer 1 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 2 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 3 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Tour(s) de pénalité : .....

2 <sup>ème</sup> course (100%)			2 <sup>ème</sup> lancer			
1t: 45"	- = +	Temps réalisé : ..... : .....	<b>Objet lancé</b> : <input type="checkbox"/> balle <input type="checkbox"/> vortex		<b>Zone visée</b> : <input type="checkbox"/> 10m <input type="checkbox"/> 18m <input type="checkbox"/> 26m	
			Lancer 1 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 2 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 3 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Tour(s) de pénalité : .....

3 <sup>ème</sup> course (100%)			3 <sup>ème</sup> lancer			
1t: 45"	- = +	Temps réalisé : ..... : .....	<b>Objet lancé</b> : <input type="checkbox"/> balle <input type="checkbox"/> vortex		<b>Zone visée</b> : <input type="checkbox"/> 10m <input type="checkbox"/> 18m <input type="checkbox"/> 26m	
			Lancer 1 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 2 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 3 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Tour(s) de pénalité : .....

<b>Temps final :</b> ..... : .....	<b>Niveau de Maîtrise :</b> .....	<b>Points individuels :</b> .....	<b>Score équipe :</b> .....
---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------

<u>Barème</u> :	Maîtrise Très Satisfaisante (4)	Maîtrise Satisfaisante (3)	Maîtrise Fragile (2)	Maîtrise Insuffisante (1)
<b>Individuel</b>	moins de 4'00	entre 4'01 et 4'30	entre 4'31 et 5'00	plus de 5'01

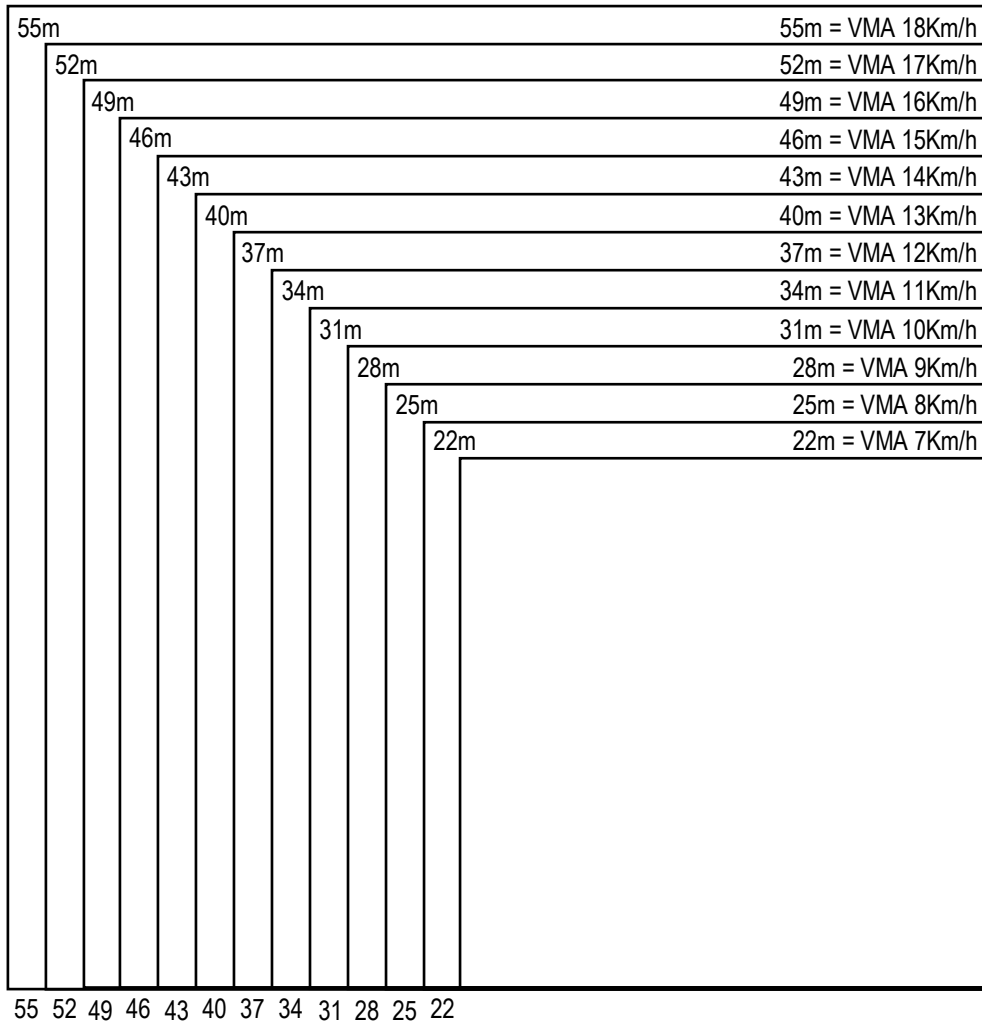
Que dois-je travailler pour améliorer ma performance ? Pourquoi ?

La course : .....

Le lancer : .....

## Dispositif matériel

DEMI-FOND



LANCER

