

Situation Complexe en Biathlon

Cycle 4

Champ d'apprentissage n°1

"Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée "

Attendus de fin de cycle

Pôle Moteur

Gérer son effort , faire des choix pour réaliser la meilleur performance dans au moins 2 familles athlétiques
S'échauffer avant un effort

Pôle méthodologique

S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
Planifier et réaliser une épreuve combinée

Pôle social et langagier

Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.

Le dispositif

Description du dispositif :

Partie demi-fond = carré de course en fonction de sa VMA (nombre de couloir à adapter en fonction de la classe

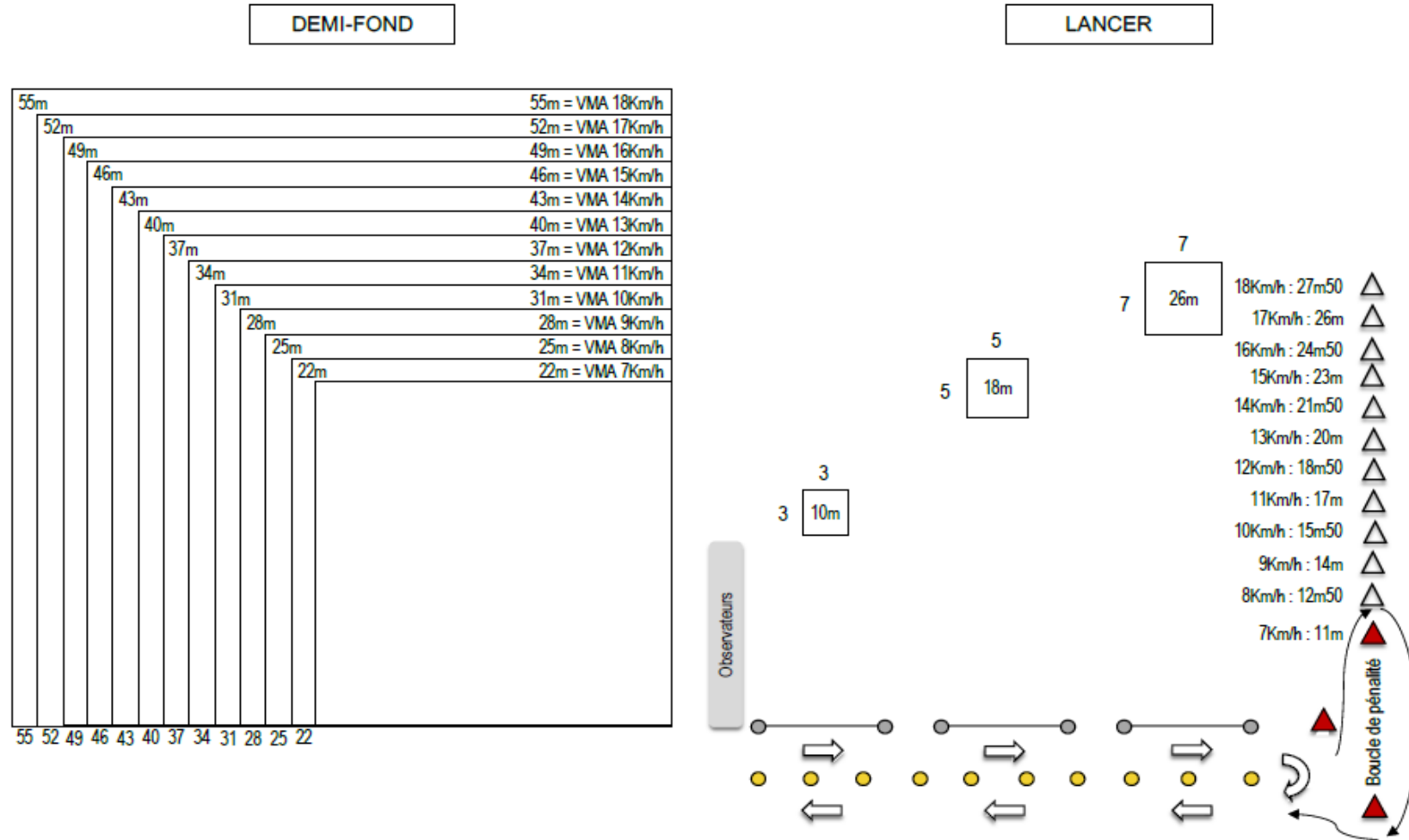
Partie lancer : 3 espaces de lancer avec 3 distances différentes et 3 tailles différentes (à adapter au public et à faire varier au fur et à mesure des progrès des élèves)

Boucle de pénalité différente en fonction de la VMA

Epreuve : Réaliser X boucles
1 boucle = Course (X tours) / lancer (X lancers) / Tour(s) de pénalité éventuels en cas d'échec au lancer

Variables : nombre de boucles / nombre de tours par boucle / règles de lancer / pénalités, etc...

Dispositif matériel



Le recueil de données / fiche d'observation

Biathlon :

Date : / / 20.....

Athlète :

Partenaire :

Objectif : Réaliser le meilleur temps possible sur un biathlon.

Epreuve : Réaliser un biathlon qui alterne 3 courses (2 tours / 6 tours / 2 tours) et 3 lancers (balle ou vortex). Vous inscrirez vos choix de lancers dans le tableau ci-dessous.

VMA : Km/h

1 ^{ère} course (100%)			1 ^{er} lancer			
1t: 45"	- = +	Temps réalisé : :	Objet lancé : <input type="checkbox"/> balle <input type="checkbox"/> vortex		Zone visée : <input type="checkbox"/> 10m <input type="checkbox"/> 18m <input type="checkbox"/> 26m	
2t: 1'30	- = +		Lancer 1 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	Lancer 2 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	Lancer 3 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	Tour(s) de pénalité :

2 ^{ème} course (80%)			2 ^{ème} lancer			
1t: 55"	- = +	Temps réalisé : :	Objet lancé : <input type="checkbox"/> balle <input type="checkbox"/> vortex		Zone visée : <input type="checkbox"/> 10m <input type="checkbox"/> 18m <input type="checkbox"/> 26m	
2t: 1'50	- = +		Lancer 1 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	Lancer 2 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	Lancer 3 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	Tour(s) de pénalité :
3t: 2'45	- = +					
4t: 3'40	- = +					
5t: 4'35	- = +					
6t: 5'30	- = +					

3 ^{ème} course (100%)			3 ^{ème} lancer			
1t: 45"	- = +	Temps réalisé : :	Objet lancé : <input type="checkbox"/> balle <input type="checkbox"/> vortex		Zone visée : <input type="checkbox"/> 10m <input type="checkbox"/> 18m <input type="checkbox"/> 26m	
2t: 1'30	- = +		Lancer 1 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	Lancer 2 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	Lancer 3 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> ✗	Tour(s) de pénalité :

Temps final :

..... :

Niveau de Maîtrise :

.....

Points individuels :

.....

Score équipe :

.....

Barème :	Maîtrise Très Satisfaisante (4)	Maîtrise Satisfaisante (3)	Maîtrise Fragile (2)	Maîtrise Insuffisante (1)
Individuel	moins de 10'30	entre 10'31 et 11'30min	entre 11'31 et 12'30	plus de 12'31

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

La course :

Le lancer :

Notre
Compétence Attendue...

...S'appuyant sur ces
Paramètres

Pôle Moteur

Gérer son effort, courir à différentes allures en rapport avec sa propre VMA et la distance à réaliser et réaliser des lancers à bras cassé dans une zone choisi en fonction de ses capacités pour réaliser la meilleure performance possible dans un biathlon athlétique.

S'échauffer avant un effort

Distance de course adaptée à chaque VMA (elle est propre à chacun, déterminée avec un test et réajustée régulièrement tout au long du cycle.)

Variables du format de course :

- Nombres de boucles
- Nombre de tours de course à chaque boucle
- Nombre de lancers
- Distance des zones
- Règles de lancer et du nombre de tour de pénalité

Pôle méthodologique

Se mettre en projet pour identifier des allures de course pertinentes en fonction de la distance à parcourir et choisir ses zones de lancer en fonction des règles et de son état physique
Observer, chronométrer, compléter la fiche, faire un bilan

Tester différents projets, différentes zones de lancer pour choisir et se mettre en projet

Augmenter progressivement le nombre d'informations sur la fiche d'observation

Utiliser un chronomètre.

Prendre des repères sur le balisage du parcours et sur les autres coureurs, pendant la course et réguler son allure.

Pôle social

Respecter les règles des courses
Accepter les équipes

Choisir les formes de groupement en fonction de la spécificité de la classe (affinitaire, besoin, niveau de lancer, VMA)

Pôle langagier

Conseiller son partenaire pour l'aider à progresser et performer.

Donner des temps de coaching, de mise en projet
Favoriser l'entraide lors des situations ciblées

En quoi est-ce une situation complexe?

- L'élève doit réaliser un parcours qui requiert des qualités physiques et techniques dans lequel il va s'éprouver et s'entraîner pour réaliser la meilleure performance possible au vu de ses ressources (paramètre moteur)
- Le coach doit réaliser le suivi de la course de son camarade sur la fiche d'observation (paramètre méthodologique)
- Le coach doit communiquer efficacement avec son camarade pour établir un projet de course (avant), lui donner son temps de passage pour le réguler (pendant) et faire le bilan de la course (après) (paramètre langagier)
- L'élève doit accepter de gagner ou de perdre, de coopérer et respecter les règles de l'épreuve (paramètre social)

Liens possibles à établir avec le socle commun

**Situations
ciblées**



**Situation
complexe**

D5

Éprouver les émotions liées à la réalisation d'une performance sportive et au dépassement de soi.
Connaître les performances de référence.

D1

Exploiter ses ressources de manière optimale au regard des contraintes de réalisation des épreuves.



D2

Analyser ses performances, et celles de son partenaire, à partir d'indicateurs et à l'aide d'outils.

D3

Développer des sentiments de responsabilité réciproque et d'entraide

D4

Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser un effort physique (FC, VMA, durée de l'effort, allure de course,...)