

# EPS – BIATHLON À LA MAISON

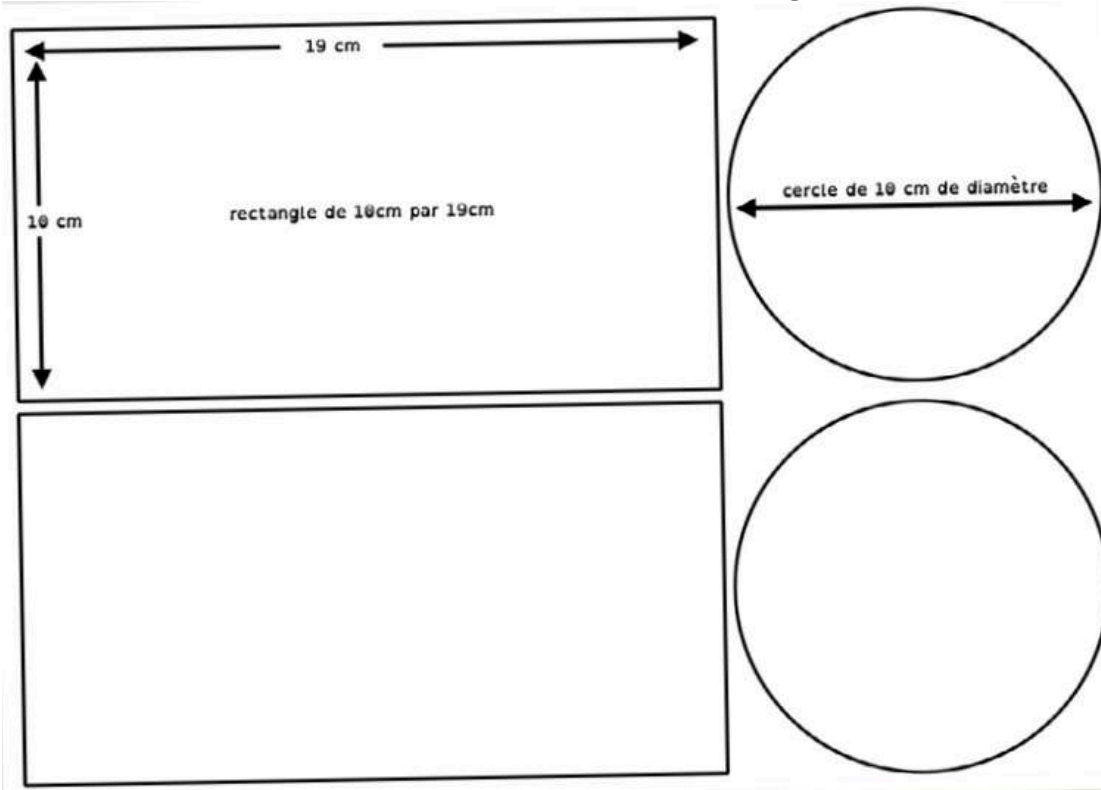
## Semaine 1 « Epreuve de Sprint »

### 1- Prépare ton matériel :

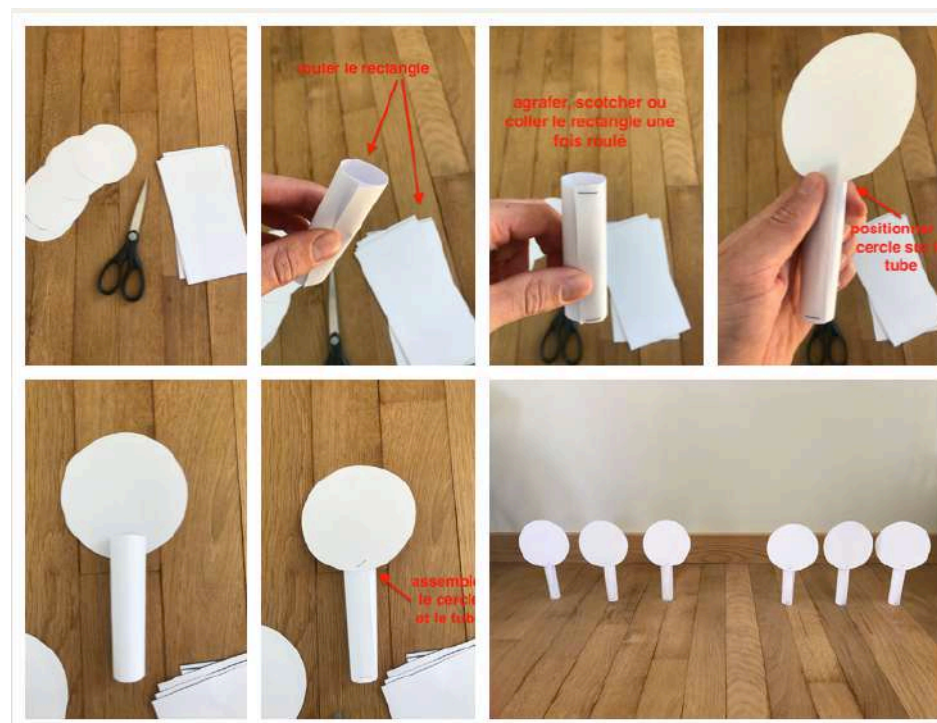
- 3 feuilles 4A, règle, compas, ciseaux, agrafeuse.
- Chronomètre
- Une ficelle, papier toilette ou autre pour réaliser la ligne pour la zone de tir
- Elastique ou boulettes de papier

### 2- Réalise tes cibles.

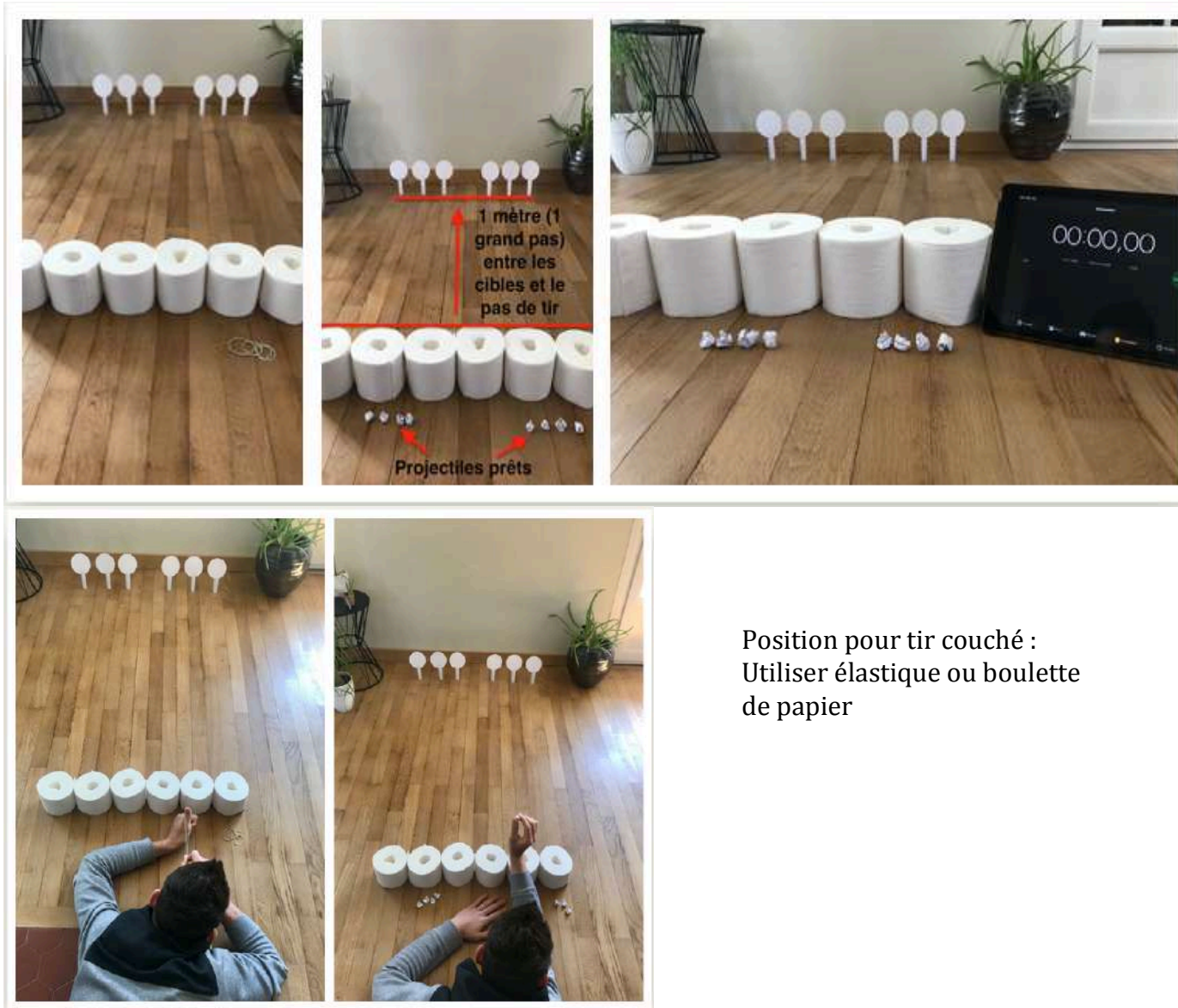
Utiliser 3 feuilles 4A, tu vas devoir dessiner 6 rectangles et 6 cercles.



Découpe et assemble les éléments pour réaliser une cible



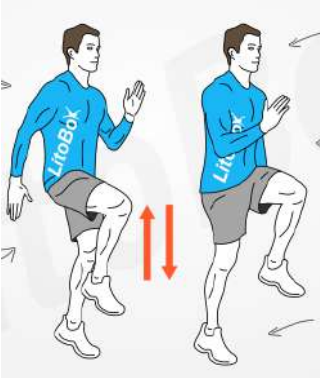




## Installation du matériel



### 3- Se préparer pour réaliser l'épreuve

- Pratiquer UNIQUEMENT si on est en forme physiquement (pas de toux, pas de fièvre, pas de douleur musculaire ou articulaire).
- Pratiquer en tenue de sport + une paire de basket lacées.
- S'échauffer avant de commencer l'activité.
- Préparer et sécurisé l'espace.
- Placer les cibles et l'espace de tir.
- Prévoir de l'eau pour s'hydrater avant, pendant et après l'épreuve.
- Préparer un chronomètre sur ton téléphone par exemple.

### 4- Le déroulement de l'épreuve « Sprint »

	1	2		3	4		5
Départ	<b>50 Montée de Genoux</b> 	<b>Tir couché</b> <b>3 cibles à abattre</b> <b>4 tentatives possible</b> 	Pénalité	<b>40 Jumping Jack</b> 	<b>Tir couché</b> <b>3 cibles à abattre</b> <b>4 tentatives possible</b> 	Pénalité	<b>30 fentes avant en alternant les jambes</b> 
	<b>PÉNALITÉ : 5 Squats par tir manqué</b>						

N'oublie pas de démarrer le chronomètre.  
Tu peux recommencer le parcours autant de fois que tu le souhaites.



**5- QCM à remplir pour faire un bilan sur cette séance.**

Clique sur ce lien : <https://framaforms.org/semaine-1-biathlon-a-la-maison-sprint-1587125360>