

EPS – BIATHLON À LA MAISON

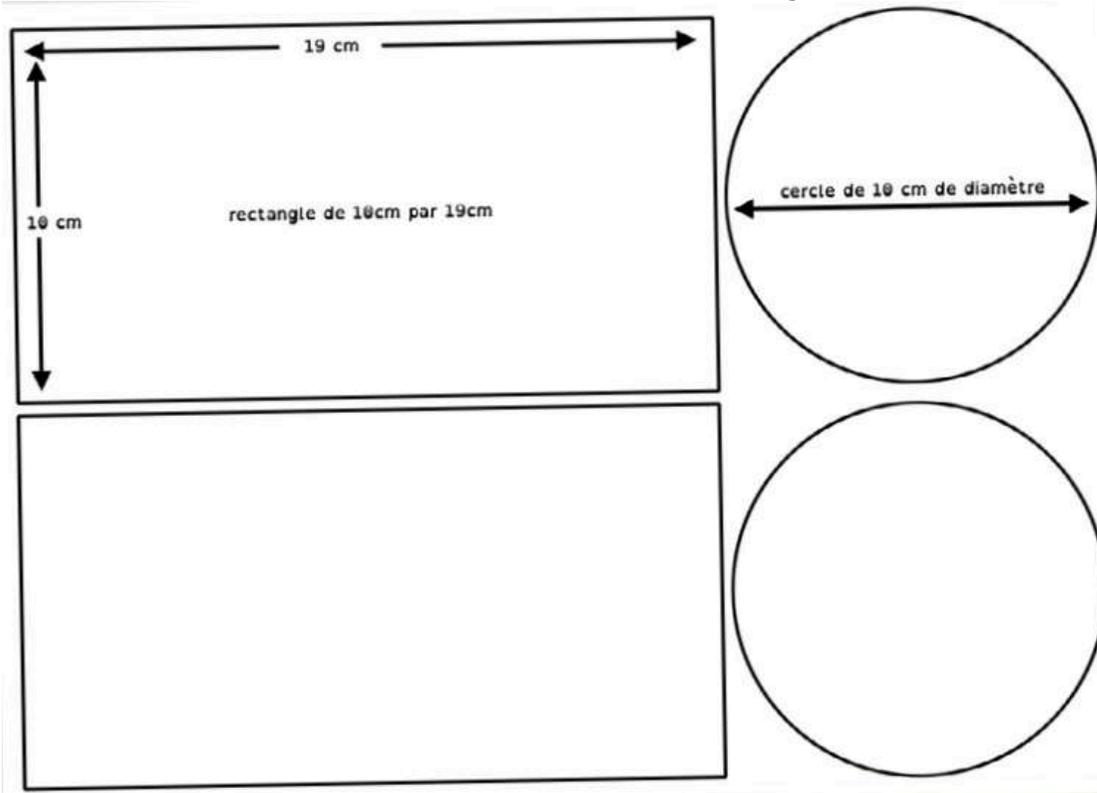
Semaine 1 « Epreuve de Sprint »

1- Prépare ton matériel :

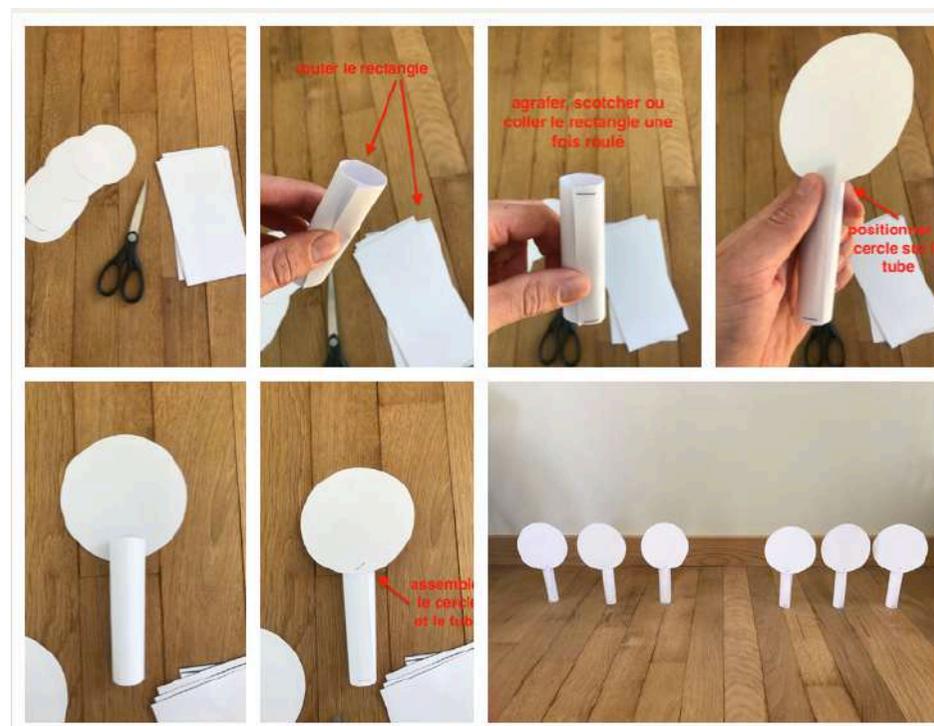
- 3 feuilles 4A, règle, compas, ciseaux, agrafeuse.
- Chronomètre
- Une ficelle, papier toilette ou autre pour réalise la ligne pour la zone de tir
- Elastique ou boulettes de papier

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

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>