

EPS – BIATHLON À LA MAISON

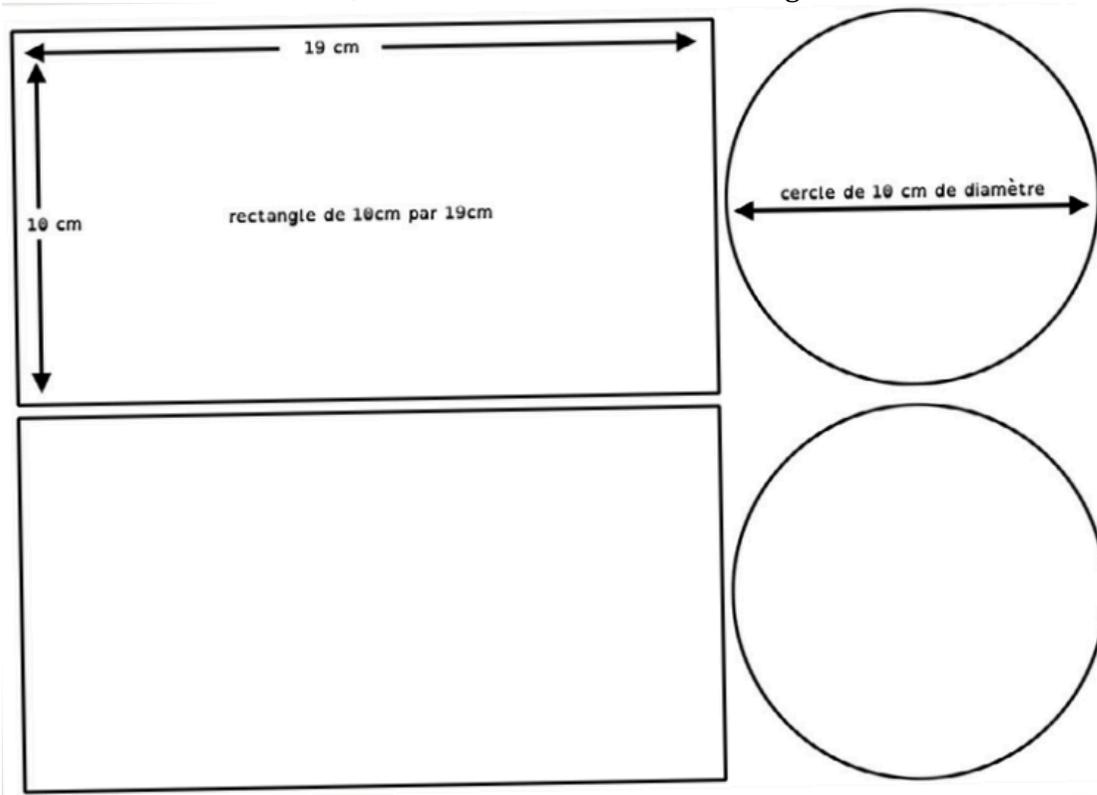
Semaine 2 « Epreuve Individuelle »

1- Prépare ton matériel :

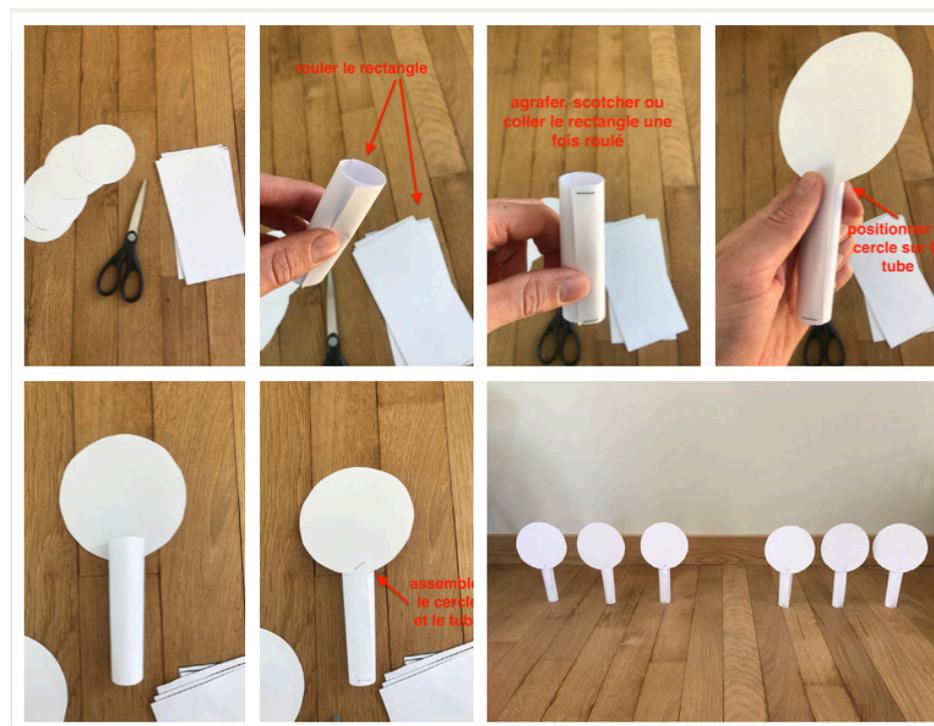
- 3 feuilles 4A, règle, compas, ciseaux, agrafeuse.
- Chronomètre
- Une ficelle, papier toilette ou autre pour réalise la ligne pour la zone de tir
- Elastique ou boulettes de papier

2- Réalise tes cibles (pour rappel).

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



Découpe et assemble les éléments pour réaliser une cible



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.

Nouveauté pour cette séance :

- **Réalise 6 cibles supplémentaires pour le tir debout.**
- **Utiliser les 6 cibles de la semaine passée pour le tir couché.**
- Les cibles pour le tir couché même disposition que pour la semaine 1.
- Les cibles pour le tir debout, positionner vos cibles sur une étagère, un meuble. Attention à la sécurité !

Cette nouvelle épreuve comprend des exercices de renforcement musculaire travaillés lors de l'épreuve « sprint », avec des nouveautés (chaise, talon fesses).

La pénalité pour un tir manqué est 30 secondes de temps supplémentaire. Ce temps est à ajouter au temps final.

4- Le déroulement de l'épreuve « Individuelle »

Départ	1	2	3	4	5	6
	<p style="text-align: center;">50 Montée de Genoux</p> 	<p style="text-align: center;">Tir couché 3 cibles à abattre 4 tentatives possible</p> 	<p style="text-align: center;">30 fentes avant en alternant les jambes</p> 	<p style="text-align: center;">Tir debout 3 cibles à abattre 4 tentatives possible</p> 	<p style="text-align: center;">Faire la chaise 2 fois 30 secondes</p> 	<p style="text-align: center;">Tir couché 3 cibles à abattre 4 tentatives possible</p> 
	7	8	9	<p style="font-size: 2em;">Arrivée</p> <p style="text-align: center;">Tu peux recommencer le parcours autant de fois que tu le souhaites.</p>		<p style="font-size: 1.5em;">Pénalité</p> <p style="text-align: center;">30 secondes par tir manqué ajouté au temps final</p>
	<p style="text-align: center;">40 Jumping Jack</p> 	<p style="text-align: center;">Tir debout 3 cibles à abattre 4 tentatives possible</p> 	<p style="text-align: center;">50 Talons Fesses</p> 			

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

Clique sur ce lien : <https://framaforms.org/semaine-2-biathlon-a-la-maison-epreuve-individuelle-1587471365>

