

EPS – BIATHLON À LA MAISON

Semaine 3 « Epreuve de courses »

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- Mettre en place un parcours (nouveau).

Tu vas de voir former un parcours comme par exemple baliser une piste avec les éléments que tu disposes à la maison. A toi d'être innovant, mais attention à la sécurité. A faire en priorité dans votre jardin. Si ce n'est pas possible, je vous apporte une nouvelle solution à la fin du document. Pour vous inspirer, je vous propose de regarder cette vidéo sur Instagram du handballeur Thierry Omeyer avec ses enfants réalisant un parcours de biathlon dans leur appartement Parisien : https://www.instagram.com/tv/B-AnchvKI78/?utm_source=ig_web_copy_link

Vous devez regarder du début à 1'05.

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 leçon n° 3 :

- **Créer un parcours dans votre jardin, en fonction de l'espace dont vous disposez. Le parcours doit former une boucle, c'est à dire, que le départ et l'arrivée se situent au même endroit**
- **Réalise 3 courses de 6 minutes.**
- **Cette nouvelle épreuve remplace les exercices de renforcement musculaire par de la course et/ou marche active.**
- 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 !

4- Le déroulement de l'épreuve « courses», si je dispose du jardin et/ou d'un environnement me permettant de créer un parcours.

Cette épreuve comprend la réalisation de 3 courses de 6 minutes.

Chronométrer votre parcours dès votre départ en course et arrêter une fois les 6 minutes écoulées.

- **Parcours n°1** : courir pendant 6 minutes sans s'arrêter, avec deux zones de tirs uniquement **COUCHE**, 3 cibles à abattre sur 4 cibles positionnées.
- **Parcours n°2** : courir pendant 6 minutes sans s'arrêter, avec deux zones de tirs uniquement **DEBOUT**, 3 cibles à abattre sur 4 cibles positionnées.
- **Parcours n°3** : courir pendant 6 minutes sans s'arrêter, avec une zone de tirs **COUCHE** et une zone de tir **DEBOUT**, 3 cibles à abattre sur 4 cibles positionnées.

La pénalité :

Pour chaque course, réaliser 5 squats par un tir manqué avant de reprendre votre course.






Pour chaque course : Compte le nombre de tour réalisé.

4 bis- Le déroulement de l'épreuve « course», si je ne peux pas créer un de parcours. Exemple je vis en appartement.

Cette épreuve comprend la réalisation de 3 parcours de 6 minutes.

Chronométrer votre parcours dès votre départ avec les montées de genoux et arrêter une fois les 4 minutes écoulées.










- **Parcours n°1** : commencer par les montées de genoux puis enchaîner pendant 6 minutes sans s'arrêter, avec deux zones de tirs uniquement **COUCHE**, 3 cibles à abattre sur 4 cibles positionnées.

Départ	1	2	3	4	5	6
	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">50 Montée de Genoux</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Tir couché</p> <p style="text-align: center;">3 cibles à abattre</p> <p style="text-align: center;">4 tentatives possible</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Pénalité</p> <p style="text-align: center;">5 squats par tir manqué avant de réaliser le prochain exercice de renforcement musculaire</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">30 fentes avant en alternant les jambes</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Tir couché</p> <p style="text-align: center;">3 cibles à abattre</p> <p style="text-align: center;">4 tentatives possible</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Pénalité</p> <p style="text-align: center;">5 squats par tir manqué avant de réaliser le prochain exercice de renforcement musculaire</p>
7						
	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">40 Jumping Jack</p> 		<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Arrivée</p> <p style="text-align: center;">Tu dois recommencer le parcours et arrêter le chronomètre au bout de 6 minutes.</p>			

- **Parcours n°2:** courir pendant 6 minutes sans s'arrêter, avec deux zones de tirs uniquement **DEBOUT**, 3 cibles à abattre sur 4 cibles positionnées.

Départ	1	2	3	4	5	6
	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">50 Montée de Genoux</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Tir debout</p> <p style="text-align: center;">3 cibles à abattre</p> <p style="text-align: center;">4 tentatives possible</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Pénalité</p> <p style="text-align: center;">5 squats par tir manqué avant de réaliser le prochain exercice de renforcement musculaire</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">30 fentes avant en alternant les jambes</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Tir debout</p> <p style="text-align: center;">3 cibles à abattre</p> <p style="text-align: center;">4 tentatives possible</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Pénalité</p> <p style="text-align: center;">5 squats par tir manqué avant de réaliser le prochain exercice de renforcement musculaire</p>
	7					
	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">40 Jumping Jack</p> 	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Arrivée</p> <p>Tu dois recommencer le parcours et arrêter le chronomètre au bout de 6 minutes.</p>				

- **Parcours n°3:** courir pendant 6 minutes sans s'arrêter, avec une zone de tirs **COUCHE** et une zone de tir **DEBOUT**, 3 cibles à abattre sur 4 cibles positionnées.

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	Arrivée		Pénalité	
<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> 	<p style="font-size: 1.2em;">Tu peux recommencer le parcours et arrêter le chronomètre au bout de 6 minutes.</p>		<p style="font-size: 1.2em;">5 squats par tir manqué avant de repartir pour réaliser l'exercice suivant.</p>	

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

Clique sur ce lien : <https://framaforms.org/eps-biathlon-a-la-maison-semaine-3-epreuve-courses-1588853690>