

FORMATION PRAF BIATHLON

CHAMP D'APPRENTISSAGE 1:

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

Préambule :

Qu'est-ce que la biathlon ? (Rappel historique et fédéral)

- 1- Créer une épreuve de demi-fond permettant de développer la capacité aérobie des élèves,
- 2- Une activité de tir
- 3- Une boucle de pénalité
- 4- La sécurité en biathlon
- 5- Principe d'élaboration d'une épreuve
- 6- Le travail en coopération
- 7 - Ressources diverses

BESSEDE Arnaud, collègue Fragonnard, NEGREPELISSE
SURGET Julien, collègue d'Artagnan, NOGARO

Qu'est-ce que le biathlon ?

Il s'agit d'une épreuve sportive combinant 2 disciplines. (« bi » (deux) et « athlon » (combat))

Quand on parle de biathlon, on évoque plus communément le sport d'hiver qui associe le ski de fond et le tir à la carabine surtout depuis ces dernières années où la discipline a été fortement médiatisée.

Pour autant toute discipline qui combine une activité de fond avec une activité d'adresse peut-être qualifiée de « biathlon ».

Nous envisagerons ici le biathlon dans le cadre du CA1 en associant le demi-fond avec une épreuve d'adresse tout en gardant à l'esprit certains grands principes de la pratique du sport d'hiver.

Domaine 5 du S4C : « Connaître des éléments essentiels de l'histoire des pratiques des APSA. »

Ce qu'il faut connaître du biathlon hivernal

Le biathlon allie le ski de fond sur un circuit à réaliser plusieurs fois et le tir à la carabine.

Le tir est effectué à chaque tour sur 5 cibles situées à 50m et dans 2 positions : couché et debout.

Selon l'épreuve, le biathlète dispose ou non de « balles de pioche ». Toute cible qui n'est pas blanchie entraînera une **pénalité**. (De temps ou de distance selon l'épreuve)

Les cibles ont un diamètre de 45mm pour le tir couché et de 115mm pour le tir debout.

Le problème fondamental de l'activité réside dans la **gestion du couple recherche de vitesse** en ski de fond et **recherche de calme, précision et rapidité au tir.**

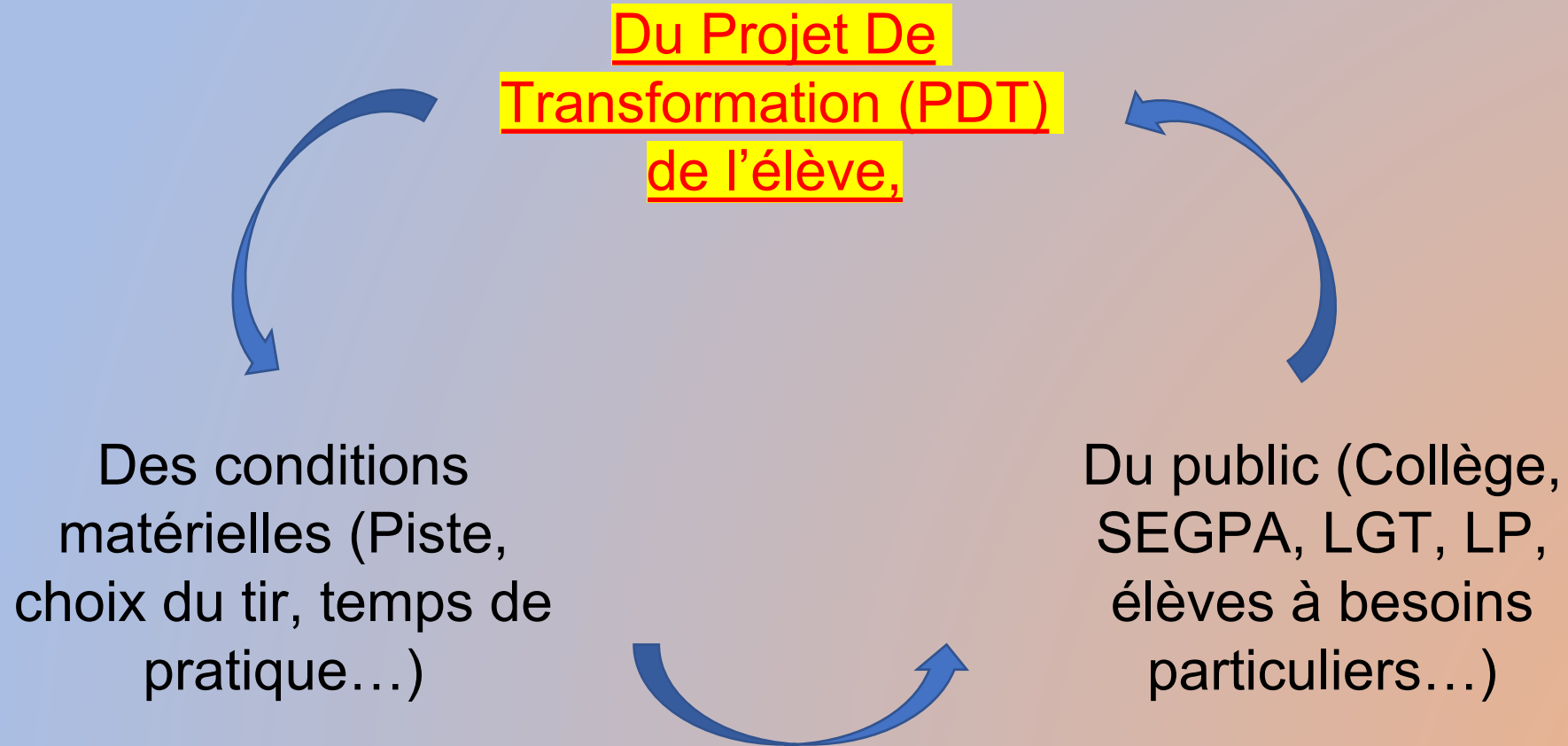
	Sur le plan cognitif	Sur les plans moteur et énergétique	Sur le plan affectif
Enjeux de formation	Construire de nouveaux repères sur soi. Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective, des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec.	Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement. Développer le potentiel aérobie.	Se maintenir dans une zone d'effort inconfortable. Rechercher le dépassement de soi. Gérer la confrontation aux autres.

Les différentes épreuves en biathlon hivernal

Epreuves	Format	Ordre des tirs	Nombre de pioches	Pénalité
SPRINT	Départ des concurrents toutes les 30" sous forme de contre la montre. <u>Hommes</u> : 10 km <u>Femmes</u> : 7,5 km	1 couché 1 debout	0	Boucle de 150m par cible non blanche
POURSUITE	Départ avec les écarts réalisés lors du sprint. (60 athlètes) <u>Hommes</u> : 12,5 km <u>Femmes</u> : 10 km	2 tirs couché 2 tirs debout	0	Boucle de 150m par cible non blanche
MASS START	Départ simultané. (30 athlètes) <u>Hommes</u> : 15 km <u>Femmes</u> : 12,5 km	2 tirs couché 2 tirs debout	0	Boucle de 150m par cible non blanche
INDIVIDUEL	Départ des concurrents toutes les 30" sous forme de contre la montre. <u>Hommes</u> : 20 km <u>Femmes</u> : 15 km	1 couché 1 debout 1 couché 1 debout	0	1min de pénalité par cible non blanche
RELAIS MIXTE	Départ simultané. Relais entre 2 femmes et 2 hommes. <u>Hommes</u> : 7,5 km <u>Femmes</u> : 6 km	1 tir couché 1 tir debout	3 balles de pioche	Boucle de 150m par cible non blanche
RELAIS MIXTE SIMPLE	Départ simultané. Relais entre 1 femme et 1 homme sur une boucle courte (1,5km). Chaque relayeur passe 2 fois => 4 tirs par biathlète.	1 tir couché 1 tir debout x 2	3 balles de pioche	Boucle de 60 à 75m par cible non blanche
RELAIS HOMME OU FEMME	Départ simultané. Relais entre 4 femmes ou 4 hommes. <u>Hommes</u> : 7,5 km <u>Femmes</u> : 6 km	1 tir couché 1 tir debout (Pour chaque athlète)	3 balles de pioche	Boucle de 150m par cible non blanche

Construire son épreuve de biathlon

La construction de l'épreuve de biathlon devra tenir compte :



Construire son épreuve de biathlon

1- Une activité de demi-fond sur un circuit en boucle (piste ou nature) où l'élève travaillera en capacité aérobie.

2 - Une activité de tir qui nécessite retour au calme, concentration et adresse. (Sarbacane, pistolet laser, tir à l'arc...)

Les fondamentaux à conserver pour respecter les grands principes et la logique interne de l'activité.

3- Une boucle de pénalité. (Dont la longueur devra être calibrée pour pénaliser les fautes au tir sans pour autant sanctionner trop durement l'élève,

4- Un pas de tir sécurisé et des consignes claires en fonction de l'épreuve de tir choisie.

1- Créer une épreuve de demi-fond permettant de développer la capacité aérobie des élèves.

Qu'est-ce que la VMA ?

Vitesse Maximale Aérobie => Vitesse maximale que l'on peut tenir de 2/3min (pour le débutant) à 8/9min. (Pour le sportif professionnel)

Pourquoi un test VMA ?

- Permettre un travail individualisé des élèves.
- Rechercher un réel développement aérobie chez les élèves.
- Observer l'investissement réel des élèves quelque soit leur potentiel de base. Ne pas tenir compte que de la performance brute.

Comment choisir son test VMA ?

- En fonction du vécu des élèves.
- En fonction de l'épreuve finale.
- Nous proposerons 2 tests :
- Le GACON (plutôt utilisé par les sprinters => surévalue un peu la VMA) et le VAMEVAL (qui donne un résultat fiable chez un athlète qui se connaît déjà un peu)
- La moyenne des 2 tests donne très souvent un résultat très cohérent.

1- Créer une épreuve de demi-fond permettant de développer la capacité aérobie des élèves.

Comment effectuer son test VMA ?

- Pas d'échauffement, celui-ci est compris dans chaque test.

Quels pourcentages de VMA peut-on attendre des élèves sur quelles durées ?

Temps de course	% de VMA
18''	110 à 120 %, tout dépendant de la
36''	durée de récupération
3'	100 %
6'	95 %
10'	90 %
15'	85 %
20'	80 %

Le test VAMEVAL



TEST VAMEVAL

Echauffement : 2 minutes à 8 km/h
puis + 0,5 km/h par palier d'une minute

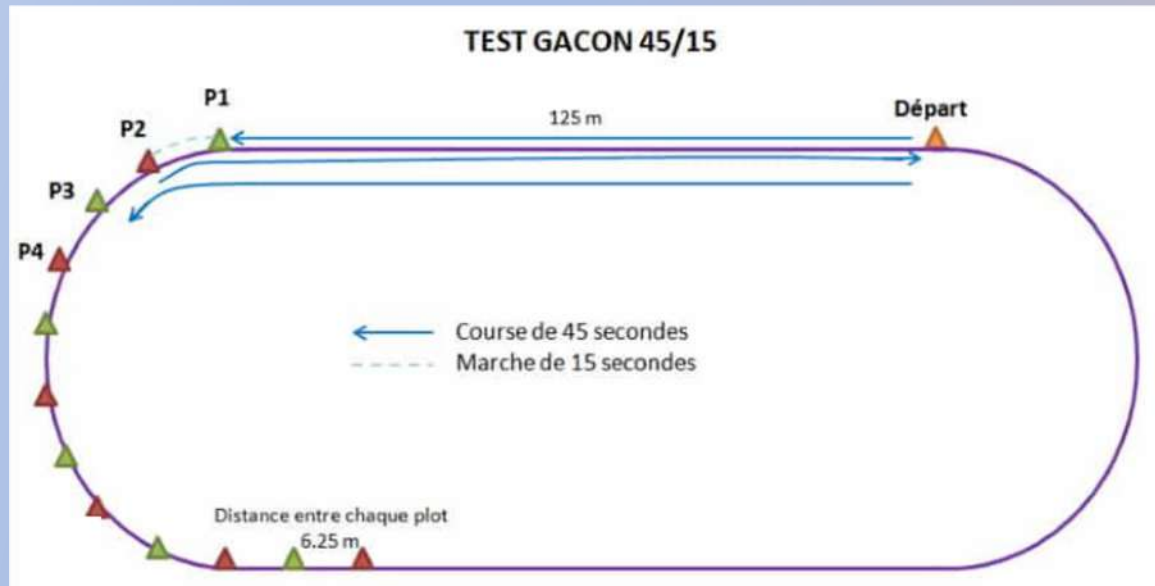
VAMEVAL

Paliers : 1 minute
Piste : 200m ou multiple de 20m
Incrémentation Vitesse : 0.5km/h par palier
Espace entre chaque plot : 20m
Mesures : VMA & VO2Max

TEST VAMEVAL - TABLEAU DE CORRESPONDANCE (jusqu'à une VMA de 20,5)

Temps cumulé	Palier	Vitesse (km/h)	VMA	Temps cumulé	Palier	Vitesse (km/h)	VMA		
00:00:00	Echauffement	8		00:14:00	début Palier 13	14,5	14		
00:00:15						00:14:15		14,6	
00:00:30						00:14:30		14,8	
00:00:45						00:14:45		14,9	
00:01:00						00:15:00	début Palier 14	15	14,5
00:01:15						00:15:15		15,1	
00:01:30						00:15:30		15,3	
00:01:45			00:15:45		15,4				
00:02:00	début Palier 1	8,5	8	00:16:00	début Palier 15	15,5	15		
00:02:15		8,6		00:16:15		15,6			
00:02:30		8,8		00:16:30		15,8			
00:02:45		8,9		00:16:45		15,9			
00:03:00	début Palier 2	9	8,5	00:17:00	début Palier 16	16	15,5		
00:03:15		9,1		00:17:15		16,1			
00:03:30		9,3		00:17:30		16,3			
00:03:45		9,4		00:17:45		16,4			
00:04:00	début Palier 3	9,5	9	00:18:00	début Palier 17	16,5	16		
00:04:15		9,6		00:18:15		16,6			
00:04:30		9,8		00:18:30		16,8			
00:04:45		9,9		00:18:45		16,9			
00:05:00	début Palier 4	10	9,5	00:19:00	début Palier 18	17	16,5		
00:05:15		10,1		00:19:15		17,1			
00:05:30		10,3		00:19:30		17,3			
00:05:45		10,4		00:19:45		17,4			
00:06:00	début Palier 5	10,5	10	00:20:00	début Palier 19	17,5	17		
00:06:15		10,6		00:20:15		17,6			
00:06:30		10,8		00:20:30		17,8			
00:06:45		10,9		00:20:45		17,9			
00:07:00	début Palier 6	11	10,5	00:21:00	début Palier 20	18	17,5		
00:07:15		11,1		00:21:15		18,1			
00:07:30		11,3		00:21:30		18,3			
00:07:45		11,4		00:21:45		18,4			
00:08:00	début Palier 7	11,5	11	00:22:00	début Palier 21	18,5	18		
00:08:15		11,6		00:22:15		18,6			
00:08:30		11,8		00:22:30		18,8			
00:08:45		11,9		00:22:45		18,9			
00:09:00	début Palier 8	12	11,5	00:23:00	début Palier 22	19	18,5		
00:09:15		12,1		00:23:15		19,1			
00:09:30		12,3		00:23:30		19,3			
00:09:45		12,4		00:23:45		19,4			
00:10:00	début Palier 9	12,5	12	00:24:00	début Palier 23	19,5	19		
00:10:15		12,6		00:24:15		19,6			
00:10:30		12,8		00:24:30		19,8			
00:10:45		12,9		00:24:45		19,9			
00:11:00	début Palier 10	13	12,5	00:25:00	début Palier 24	20	19,5		
00:11:15		13,1		00:25:15		20,1			
00:11:30		13,3		00:25:30		20,3			
00:11:45		13,4		00:25:45		20,4			
00:12:00	début Palier 11	13,5	13	00:26:00	début Palier 25	20,5	20		
00:12:15		13,6		00:26:15		20,6			
00:12:30		13,8		00:26:30		20,8			
00:12:45		13,9		00:26:45		20,9			
00:13:00	début Palier 12	14	13,5	00:27:00	début Palier 26	21	20,5		
00:13:15		14,1							
00:13:30		14,3							
00:13:45		14,4							

Le test GACON



Palier	Vitesse Km / H	Distance pour 45"	Temps au 100 m
1	8	100	45
2	8,5	106,25	42,5
3	9	112,5	40
4	9,5	118,75	37,89
5	10	125	36
6	10,5	131,25	34,29
7	11	137,5	32,73
8	11,5	143,75	31,3
9	12	150	30
10	12,5	156,25	28,8
11	13	162,5	27,69
12	13,5	168,75	26,67
13	14	175	25,71
14	14,5	181,25	24,83
15	15	187,5	24
16	15,5	193,75	23,23
17	16	200	22,5
18	16,5	206,25	21,82
19	17	212,5	21,18
20	17,5	218,75	20,57
21	18	225	20
22	18,5	231,25	19,46
23	19	237,5	18,95
24	19,5	243,75	18,46
25	20	250	18

1- Créer une épreuve de demi-fond permettant de développer la capacité aérobie des élèves.

PRISE EN COMPTE DES ELEVES A BESOINS PARTICULIERS

Quelques propositions pour engager les élèves à besoins particuliers :

- Marche athlétique (élèves en surpoids...)
- Vélo

En fonction des handicaps :

- Course en binôme (pour les malvoyants)
- Course en Jeollette
- Rameur



2- Une activité de tir



Choisir une activité de tir qui nécessite retour au calme, concentration et adresse.

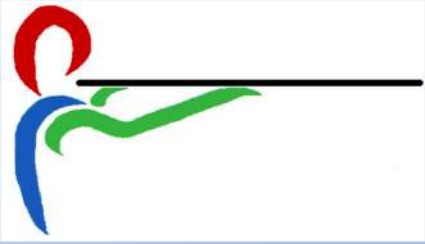
POUR BIEN TIRER AVEC UNE SARBACANE

1. Jambes au même niveau. (Ou très léger décalage si besoin)
2. Bras avant tendu et paume de la main vers le ciel.
3. Main avant proche de l'embouchure.
4. Fixer le haut du corps une fois la bonne position prise afin de ne pas faire bouger le canon. (Gainage)
5. **Garder les 2 yeux ouverts pour viser.**
6. Souffler d'un coup sec en collant bien les lèvres contre l'embouchure. (Comme pour cracher un noyau de cerise !)

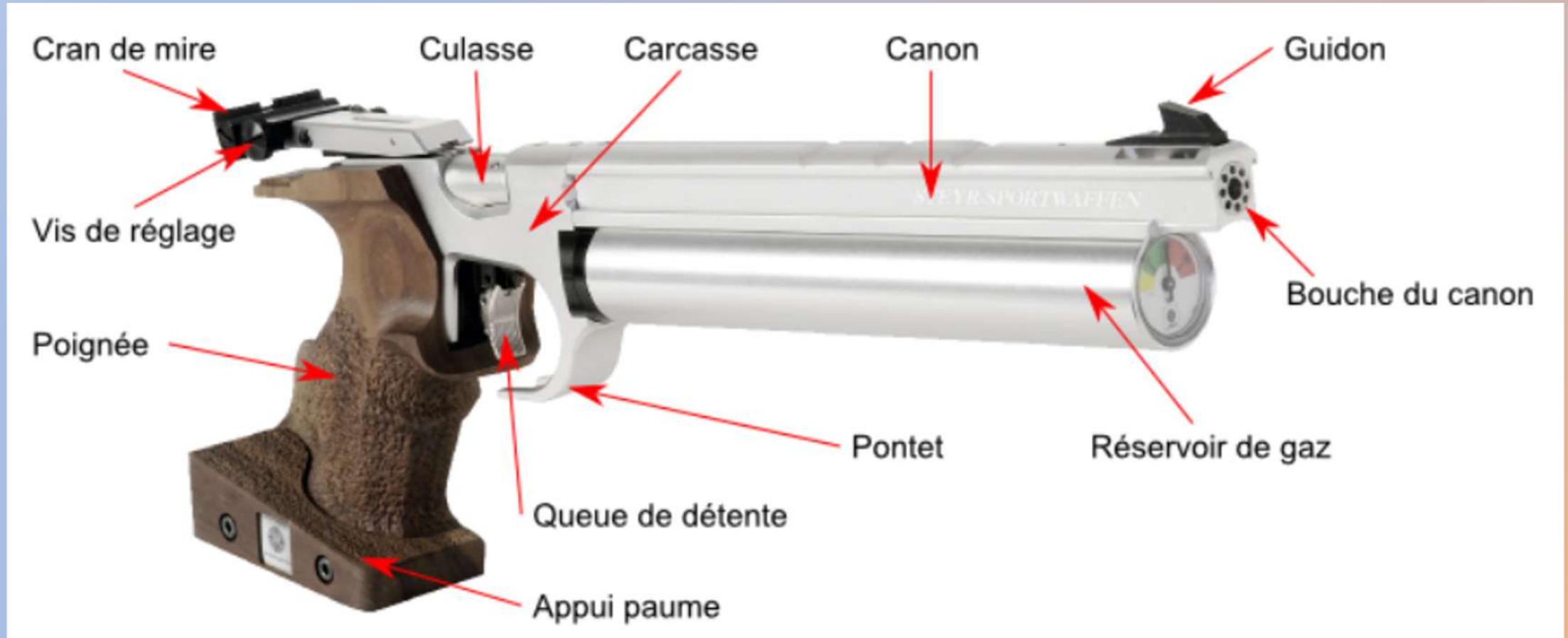
LA VISEE

On recherchera l'alignement œil/bout du canon de la sarbacane/cible. Ensuite il y a une grande part de « sensation » qui reste propre à chacun en fonction de la puissance du souffle, de la distance de tir, de la position de tir, du vent... On pourra tantôt viser un peu en haut de la cible, tantôt un peu à droite... Il y a un gros travail à faire avec les élèves sur ce point.





2- Une activité de tir





2- Une activité de tir



Choisir une activité de tir qui nécessite retour au calme, concentration et adresse.

POUR BIEN TIRER A LA CARABINE LASER

1. Déterminer l'œil directeur.
2. Main droite qui enserme la crosse et paume de la main gauche qui soutient le fût.
3. Plaque de couche qui se loge dans le creux de l'épaule et joue appuyée contre la crosse.
4. Pulpe de l'index en contact avec la détente.
5. Fixer le haut du corps une fois la bonne position prise afin de ne pas faire bouger le canon. (Gainage)

LA SAISIE

LA VISEE

L'œil directeur est placé entre 2 et 5 cm de l'oeillette.

L'œil directeur est aligné avec les organes de visée : œillette, guidon, cible.

Les cercles des 3 organes de visées doivent être concentriques.

Revue EPS n°389

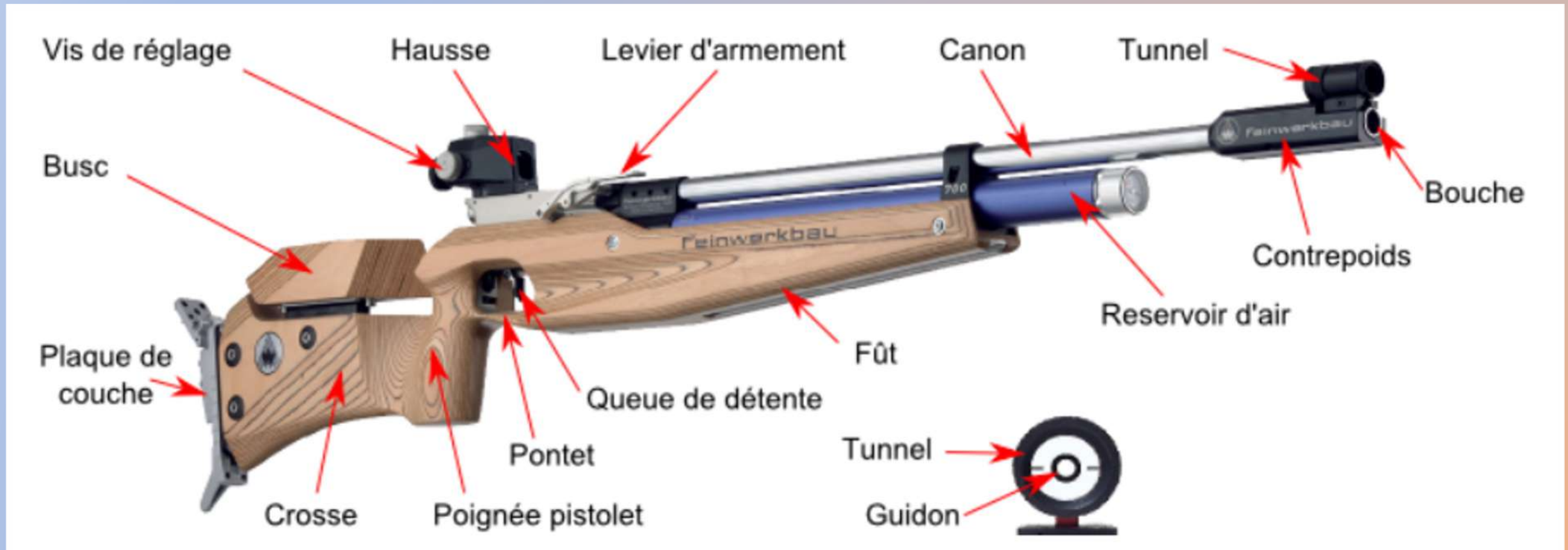
LA POSTURE

Corps orienté à 20° maximum par rapport à l'axe de tir.
Par rapport à l'axe de la carabine, le coude gauche est désaxé d'1/3 de la distance entre les coudes et le coude droit de 2/3.

Revue EPS n°389



2- Une activité de tir





2- Une activité de tir



QUELLES POSITIONS CHOISIR AU TIR ?

Là encore il s'agira de choix d'équipe au regard du contexte local, du PDT...

On pourra choisir de tirer :

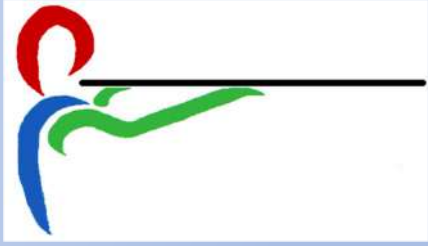
- Couché
- Un genou au sol (Comme en run archery)
- Debout

Mais également et notamment pour les élèves à besoins particuliers :

- Assis sur une chaise
- Assis sur une chaise + coudes sur une table

QUELS AUTRES FORMES DE TIR ?

Vous êtes libres de choisir ce qui vous semble le plus juste au regard de votre contexte local. (Vortex, Javelot, Pétañque, Shoot basket...) Toutefois, il semblerait que les élèves s'investissent davantage dans une « vraie » activité de tir avec une « arme », une cible, un projectile. Ils s'identifient peut-être mieux à la pratique fédérale. Par ailleurs, les notions de concentration, maîtrise du souffle, fixation du corps... sont bien plus prégnantes et déterminantes dans la réussite.



2- Une activité de tir



COMMENT BIEN VISER ?

Il est pratiquement impossible de viser avec les deux yeux. Pour bien viser, vous devez utiliser votre œil dominant, car il vous permet d'avoir une vision de la scène plus détaillée qu'en visant avec votre œil non dominant.

Déterminer son œil directeur.

Alignez le cran de mire et le guidon.

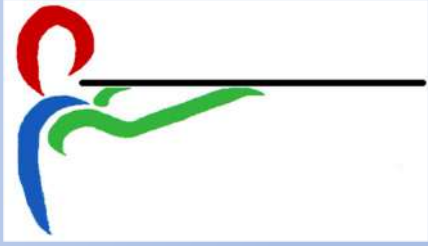
Un pistolet est équipé de deux éléments vous permettant de viser

- 1 : le cran de mire ou viseur (qui se trouve près du chien, vers vous)
- 2 : le guidon (qui se trouve au bout du canon, loin de vous). Pour viser, vous devez placer le guidon exactement au centre du cran de mire. Le cran de mire est une pièce métallique généralement composée de deux côtés parallèles alors que le guidon est composé d'une seule pièce métallique verticale.

Vous devez placer le guidon au centre du cran de mire en laissant un espace absolument identique entre le guidon et chaque côté du cran de mire.

Le guidon doit être parfaitement aligné horizontalement avec le cran de mire, c'est-à-dire que le sommet du cran de mire doit être exactement à la même hauteur que le haut du guidon.





2- Une activité de tir

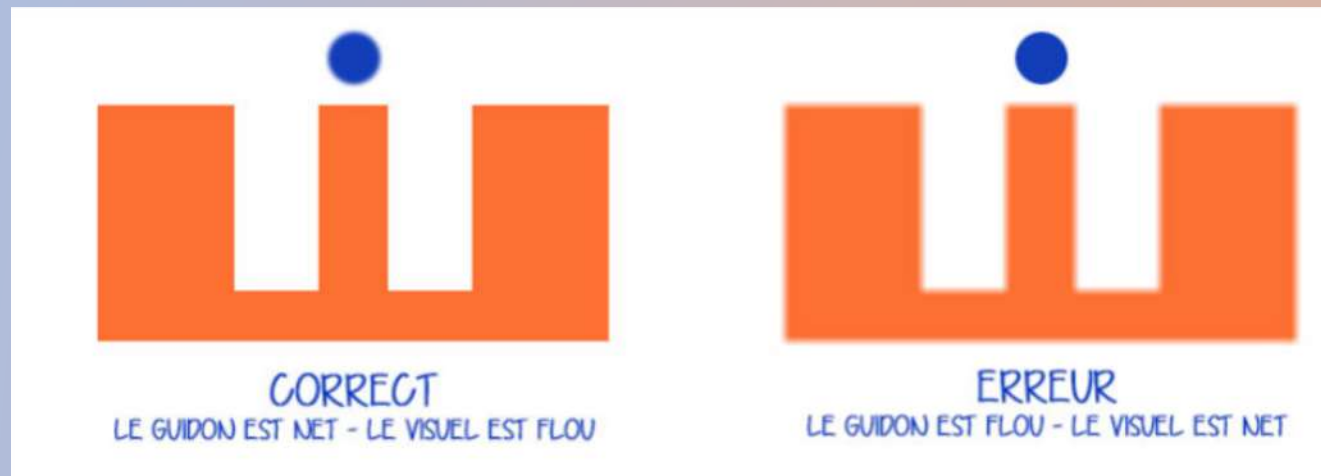


COMMENT BIEN VISER ?

Pour viser convenablement, vous devez tenir en compte trois éléments : le cran de mire, le guidon, l'objectif.

Il est par contre totalement impossible pour vos yeux de voir ces trois éléments simultanément. Pour bien viser, vous devez donc concentrer toute votre attention sur le cran de mire et le guidon sans regarder directement votre objectif. L'objectif sur lequel vous désirez tirer vous paraît un peu flou. Vous devez bien sûr le voir, mais il doit apparaître « dans le fond », car vos yeux sont avant tout concentrés sur la position du cran de mire et du guidon.

Concentrez principalement votre attention sur le guidon de votre pistolet. Ceci parce que c'est le guidon de votre arme qui vous permet de connaître la position relative de votre objectif.





2- Une activité de tir

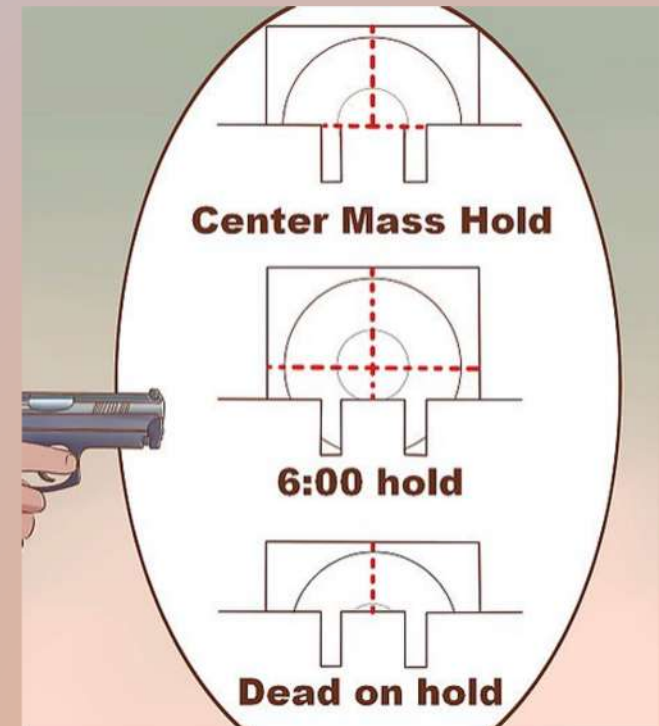
COMMENT BIEN VISER ?

Optez pour un mode de visée. Vous pouvez viser votre objectif de trois façons différentes. Aucune des trois méthodes n'est meilleure que les deux autres, vous devez donc vous entraîner avec les trois méthodes afin de savoir quelle est celle qui convient le mieux à votre personnalité :

1/ Pour viser le centre de la cible (le centre de la masse), vous devez placer le haut du guidon au centre de l'objectif. Le haut du guidon doit être aligné avec une ligne horizontale imaginaire traversant le centre de la cible.

2/ La seconde façon de viser consiste à « viser à 6 h ». En visant à 6 h, vous visez légèrement en dessous de l'objectif en plaçant le haut du guidon légèrement sous votre objectif. Si vous tirez sur une cible dans une salle de tir, le haut du guidon doit toucher la ligne inférieure du centre de la cible.

3/ La troisième façon de viser consiste à « viser sub 6 ». Pour viser sub 6, vous devez placer le haut du guidon plus bas que le centre de la cible. Si vous faites du tir sur cible dans une salle de tir, vous allez placer l'extrémité supérieure du guidon au centre de l'espace qu'il y a entre le bas du point central de la cible et la ligne inférieure de la cible.





2- Une activité de tir



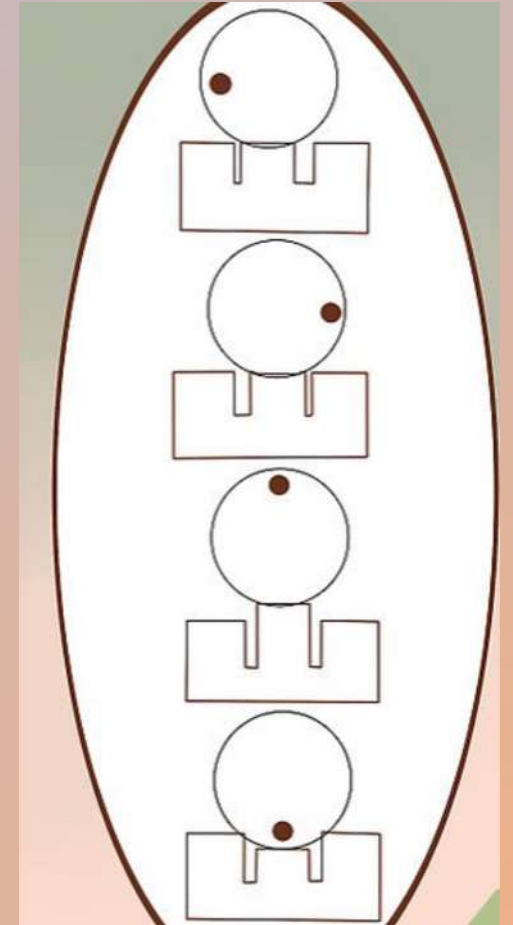
LES ERREURS CLASSIQUES ? LES ERREURS ANGULAIRES

Les erreurs angulaires sont produites par un alignement imparfait du cran de mire et du guidon. Dans une salle de tir, si vous faites vraiment une erreur angulaire consistante, la position de vos balles sur une cible va vous permettre de le déterminer. Si les balles que vous tirez atteignent régulièrement la cible en dessous du point central, vous n'alignez probablement pas correctement le haut du guidon avec le haut du cran de mire de votre arme.

Si les balles que vous tirez atteignent constamment la cible juste au-dessus du point central, c'est certainement parce que le haut du guidon est un peu plus élevé que le haut du cran de mire quand vous tirez.

Si les balles que vous tirez ont tendance à toucher la cible à droite du point central, il est probable que ce soit parce que le guidon est trop rapproché de la droite du cran de mire.

Si les balles que vous tirez atteignent la cible à gauche du point central, c'est certainement parce que le guidon est trop proche du côté gauche du cran de mire.





2- Une activité de tir



LES ERREURS CLASSIQUES ? LES ERREURS DE PARALLELE

Les erreurs de parallèles se produisent lorsque votre main se déplace au moment où part le coup de feu bien que l'alignement du guidon et du cran de mire soient bien équilibrés.

Ces erreurs sont moins importantes que les erreurs angulaires et vous pouvez les corriger facilement en affermissant votre poignet et votre main.

Quand vous n'êtes pas habitué à tirer avec un pistolet, si vous relâchez votre poignet il peut se déplacer légèrement vers le haut ou vers le bas lorsque vous tirez, vos balles iront dans ce cas se loger un peu plus haut ou un peu plus bas que le centre de la cible.

Appuyez sur la détente. Si vous « tirez » la détente vers vous, votre main va bouger et la balle n'atteindra pas l'endroit souhaité, vous devez donc « presser » sur la détente en contrôlant votre index et sans crisper votre main. Appuyez votre index sans hésitation sur le centre de la détente afin de l'approcher de vous sans exercer de pression latérale (si vous êtes droitier, votre index a tendance à « tirer » sur la détente vers la droite).

Appuyez lentement sur la détente de votre arme jusqu'à ce que votre doigt rencontre une légère résistance (il y a généralement un peu de jeu avant que le chien actionne le ressort du percuteur).

N'anticipez pas le coup de feu ou bien vous ferez une erreur de visée en crispant vos bras ou vos mains.

Continuez simplement d'appuyer sur la détente de votre pistolet jusqu'à ce que le chien actionne le ressort du percuteur.

3- Une boucle de pénalité

Le choix de la distance de pénalité doit être bien réfléchi en fonction du format de l'épreuve.

En effet, il doit être assez long pour pénaliser suffisamment le coureur et éviter toute stratégie qui viserait à « bâcler » le tir pour les bons coureurs notamment.

Il doit toutefois rester cohérent pour ne pas démoraliser les élèves qui resteraient en difficulté au tir et qui seraient éventuellement faibles en course.

On pourra également choisir de ne pas mettre de boucle de pénalité. Dans ce cas il sera possible:

- d'ajouter une pénalité de temps en fin d'épreuve
- de mettre un STOP and GO en sortie de pas de tir...

Ces choix dépendront comme nous l'avons plus tôt du profil des élèves, des conditions matérielles, de la volonté des enseignants de « coller » plus ou moins à la pratique fédérale...



4- La sécurité en biathlon

En fonction de l'activité de tir choisie, il est essentiel de construire l'épreuve et d'organiser l'épreuve de telle sorte que les élèves évoluent en sécurité.

Il faudra donc réfléchir à l'emplacement et l'espacement des pas de tirs, à la récupération du matériel, la position de la boucle de pénalité et donner des consignes claires quant à la circulation sur le parcours ou encore l'utilisation du matériel.

Exemple pour le tir à la sarbacane:

1. Ne jamais diriger une sarbacane vers un camarade, même si celle-ci n'est pas « chargée ».
2. Ne jamais tirer en arrière d'un camarade. Tout le monde tire sur une même ligne.
3. Pour récupérer ses flèches, attendre que les camarades de droite et de gauche aient finis de tirer.
4. Ne jamais traverser la zone de tir.
5. Ne jamais commencer les ateliers de tir sans l'accord de l'enseignant.



5- Principe d'élaboration d'une épreuve.(Exemple)

L'épreuve va dépendre de votre contexte local. (Public, installation, axes du projet EPS, PDT...)

Voici un exemple en fonction d'un contexte d'établissement:

- Axes du projet EPS :
 - Elargir la culture sportive en faisant vivre des activités variées
 - Donner le goût de l'effort et du dépassement de soi
 - Favoriser la coopération, le soutien, le travail en groupe d'autonomie
- PDT : Passer d'un élève engagé et explosif qui pratique pour lui , son plaisir personnel et/ou celui de l'enseignant à un élève dynamique qui contrôle son engagement et pratique de façon plus réflexive et autonome pour lui et pour les autres.

Ici, l'élève travaillera tout au long du cycle en vue de préparer 3 épreuves:

- Une épreuve longue (20') sous forme de course individuelle.
- Une épreuve courte (SPRINT) en confrontation rapprochée avec des départs toutes les 10''.
- Une épreuve de relai

Principe d'élaboration d'une épreuve.(Exemple)

PDT : Passer d'un élève engagé et explosif qui pratique pour lui , son plaisir personnel et/ou celui de l'enseignant à un élève dynamique qui contrôle son engagement et pratique de façon plus réflexive et autonome pour lui et pour les autres.

Epreuve 1 :

- Epreuve de 20min
- 1^{er} tir après 8'24 de course (Temps choisi car déjà utilisé dans l'épreuve de 5^{ème}) et projet sur la 1^{ère} course => Départ simultané mais en décalage sur la piste en fonction du projet (en km/h) => tout le monde arrive en même temps sur le 1^{er} tir.
- 3 tirs (Debout) => Tir à 5m
- 5 fléchettes à mettre dans la cible (Taille de la cible => 11 cm) (3 pioches possibles)
- Pénalités => 1 tour sur la boucle de pénalité par fléchette hors cible. (30m)
- Ensuite, l'élève peut choisir d'effectuer 1 ou 2 tours avant l'arrêt au tir suivant.
(Attention à prévoir le temps suffisant pour effectuer une éventuelle pénalité en fin de parcours)
- Chaque élève travaille en binôme tout au long du cycle. Préparer le matériel pour faire gagner du temps. Faire des retours rapides, clairs et précis à son partenaire.

Principe d'élaboration d'une épreuve.(Exemple)

Par l'EPS	En EPS		Niveaux de maîtrise					
Domaines S4C	AFC	Compétences travaillées	Maitrise Insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Maitrise très satisfaisante		
D1	AFC 1	Mobiliser en les optimisant ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible. 7pts	PERFORMANCE BRUTE MASS START 4pts Réaliser la plus grande distance possible sur l'épreuve de 20min. (Voir barème ci-après) NB : Les boucles de pénalité ne sont pas comptabilisées dans la distance parcourue.					
			PERFORMANCE RELATIVE (% de VMA réalisé sur la course de 8min24s) 3pts					
			Course de 8min24s	- de 65%	65 à 69%	70 à 74% de VMA	75 à 79% de VMA	80% à 84% de VMA
D1	AFC 1	Courir à une vitesse proche de son record personnel sur 8min24s. 2 pts	0 pt	0,5 pt	1 pt	1,5pt	2 pts	
			82% et moins	83% à 86%	87% à 90%	91% à 94%	95% et plus	
D2	AFC 3	Utiliser des repères sur soi et ses expériences passées pour contrôler son déplacement et stabiliser ses performances au tir. (Projet de course) 3 pts (3 x 1 pt)	PERFORMANCE MAITRISEE (Projet de course) 3 pts (3 x 1 pt)					
			0 pt	0,5 pt	0,75 pt	1 pt		
			8min24s	Ecart > 1,5km/h	1,5km/h > Ecart > 1km/h	1km/h > Ecart > 0,5km/h	Ecart < 0,5km/h	
			Distance sur 20min	Ecart>300m	300m>Ecart>200m	200m>Ecart>100m	Ecart < 100m	
		Réussite au tir. (/15)	Ecart de 5 et +	Ecart de 4	Ecart de 3	Ecart de 2 ou -		
D1 D2	AFC 2	Savoir s'entraîner en fonction de ses besoins propres et respecter un plan d'entraînement. 4 pts	0 à 0,75 pt	1 à 1,75 pts	2 à 2,75 pts	3 à 4 pts		
		L'élève ne respecte pas le plan d'entraînement. (Séance incomplète...) Considère le tir comme un jeu et n'est pas toujours attentif aux règles de sécurité.	Respecte partiellement le plan d'entraînement. (Allonge souvent les récupérations...) Manque de sérieux dans le travail du tir.	Respecte bien le plan d'entraînement. (Allures/récupérations) Intègre le tir comme élément de travail du plan d'entraînement.	Comprend, respecte et adapte le contenu de sa séance en fonction de son état de forme/de ses besoins et est capable de justifier simplement ses choix.			
D2 D3	AFC 5	Contribuer à sa réussite et à celle de ses partenaires. 2 pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts		
		Les relevés sont peu fiables. La préparation du matériel est incomplète et fait perdre du temps au partenaire.	Les relevés sont fiables mais la préparation du matériel est lacunaire. Les retours ne sont pas pertinents.	L'élève travaille en coopération. Le matériel est bien préparé. Les relevés sont fiables mais les retours aux partenaires pas assez précis.	Les relevés sont très fiables. L'élève prépare parfaitement le matériel pour gagner ou faire gagner du temps. Fait des retours rapides, clairs et précis à son partenaire.			
D4	AFC 4	Se préparer à l'effort. 2 pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts		
		Echauffement incomplet, inadapté ou copié. Pas de préparation du poste de tir. Pas de prise de repère au tir.	Echauffement standard assez complet mais qui n'intègre pas les allures de course. Préparation succincte du poste de tir.	Echauffement progressif mais préparation succincte du poste de tir.	Echauffement complet, progressif réalisé en autonomie et préparation de son poste de tir + prise de repères.			

6-Travail en coopération

1- Courir ensemble:

On pourra faire courir les élèves :

- par VMA équivalente
- par VMA opposée (Travail sous forme de course au lièvre par exemple) => Ici le travail fonctionne d'autant mieux et prend du sens pour les élèves quand les 2 élèves de niveaux différents sont en plus partenaires de relais par exemple !)

2- Observer/coacher :

On insistera sur le travail d'observation tout au long du cycle tant sur le chronométrage et le recueil des données que sur la correction des postures au tir.

Travail en coopération

Exemple de fiche d'observation :

Ici l'élève peut régler sa distance de course pendant l'épreuve (1 ou 2 tours)

Fiche d'observation biathlon MASS START 20'														
Coureur :							Observateur :							
<u>Projet tir</u> /15		<u>Projet distance</u> m				<u>Projet sur 8'24"</u> Km/h				<u>Arrêts :</u>		0	1	2 et +
	1 ^{ère} course	TIR 1	2 ^{ème} course	TIR 2	3 ^{ème} course	TIR 3	4 ^{ème} course							
Temps cumulé		Sortie du pas de tir		Sortie du pas de tir		Sortie du pas de tir								
Distance parcourue	Placement sur la piste avec un projet sur un temps donné.												tours +.....plots
			1	2				1	2					

Travail en coopération

Exemple de fiche d'observation :

L7 - SPRINT									
Coureur :					Observateur :				
<u>Projet tir</u> : /10			<u>Temps estimé</u> :			<u>Arrêts</u> :	0	1	2 et +
320m	Tir 1			640m	Tir 2			320m	
	■				■				
	Temps en sortie de tir				Temps en sortie de tir				

Travail en coopération

Exemple de fiche d'observation Niveau 2 :

OBSERVATION BIATHLON NIVEAU 2										
Coureur :			VMA : km/h			Observateur :				
Projet tir : /10			Temps estimé :			Arrêts :	0	1	2 et +	
Fin de 1 ^{ère} course (320 m)	TIR 1				Sortie du pas de tir	Fin de 2 ^{ème} course (960m)	TIR 2			
	X	X	O	O			X	X	O	O
	[REDACTED]						[REDACTED]			
1'10	Début tir 1'15	Fin tir 1'55	2'01	5'36	Début tir 5'42	Fin tir 6'42	6'48	8'28		
A	B	C	D	E	F	G	H	I		

RECUEIL DES DONNEES

VITESSE COURSE 1 (COLONNE A) : 16,5km/h
 VITESSE COURSE 2 (COLONNE E-D) : 10,7km/h
 VITESSE COURSE 3 (COLONNE I-H) : 11,5 km/h

TEMPS SUR LE PAS DE TIR 1 (COLONNE D-A) : 51''
 TEMPS SUR LE PAS DE TIR 2 (COLONNE H-E) : 1'12''

TEMPS DE TIR 1 (COLONNE C-B) : 40''
 TEMPS DE TIR 2 (COLONNE G-F) : 1'

TIR 1 : 3/5 (60%)
 TIR 2 : 2/5 (40%)

A partir de l'analyse des données, on pourra déterminer les axes de travail prioritaires pour tel ou tel élève.

En fonction du niveau de classe et du public on pourra même demander aux élèves d'analyser eux-mêmes leur course (avec leur partenaire) pour déterminer les axes de travail.

Ici, le profil est clairement celui d'un débutant. (1^{ère} course trop rapide, temps de tir trop long, erreurs trop nombreuses, mauvaise gestion énergétique sur l'épreuve...)

Travail en coopération (Niveaux de progression)

OBSERVATION BIATHLON NIVEAU 1									
Coureur :					Observateur :				
<u>Projet tir</u> : /10		<u>Projet temps (ou distance)</u> :			<u>Arrêts</u> :		0	1	2 et +
Temps en fin de 1 ^{ère} course	Tir 1			Temps en fin de 2 ^{ème} course	Tir 2			Temps en fin de 3 ^{ème} course	
	Temps en sortie de tir				Temps en sortie de tir				

OBSERVATION BIATHLON NIVEAU 2										
Coureur :				VMA : km/h		Observateur :				
<u>Projet tir</u> : /10		<u>Projet temps (ou distance)</u> :			<u>Arrêts</u> :		0	1	2 et +	
Temps en fin de 1 ^{ère} course	TIR 1			Sortie du pas de tir	Temps en fin de 2 ^{ème} course	TIR 2			Sortie du pas de tir	Temps en fin de 3 ^{ème} course
	Début tir	Fin tir			Début tir	Fin tir				

Travail en coopération (Niveaux de progression)

OBSERVATION BIATHLON NIVEAU 3											
Coureur :				VMA : km/h			Observateur :				
<u>Projet tir</u> : /10		<u>Projet zone course</u> :		C1	C2	C3	<u>Arrêts</u> :		0	1	2 et +
Temps en fin de 1 ^{ère} course	TIR 1			Sortie du pas de tir	Temps en fin de 2 ^{ème} course	TIR 2			Sortie du pas de tir	Temps en fin de 3 ^{ème} course	
	4m	5m	6m			4m	5m	6m			
	Début tir		Fin tir			Début tir		Fin tir			
Zone de course 1 :				Sortie de pénalité :	Zone de course 2 :				Sortie de pénalité :	Zone de course 3 :	

En entrant ensuite les données dans un tableur, on obtient instantanément tous les axes de progression pour nos élèves. (Course, précision au tir, temps de tir,,,))

Evaluation par capitalisation

L'évaluation par capitalisation permet d'investir pleinement les élèves tout au long du cycle. Il est important d'insister sur le fait qu'il s'agit avant tout d'une compétition contre soi-même, le but étant de « **devenir le champion de soi-même !** »

Le principe est de « capitaliser » l'ensemble des performances des élèves tout au long du cycle sur des distances ou des temps de course choisis qui seront repris lors de l'épreuve finale.

On pourra par exemple choisir de commencer chaque leçon (après échauffement) par une course de validation.

Les performances sont archivées, comparées à la VMA (% d'utilisation) et permettent de tenir compte de la progression de l'élève au cours du cycle.

Par ailleurs, lors de l'évaluation finale, on pourra intégrer dans la performance le « % du record personnel » au cours du cycle.

Le biathlon comme pratique pour répondre aux AFC du CA 1. (Illustration en cycle 4)

AFC 1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques.

⇒ La gestion de l'effort en biathlon est primordiale pour aborder le tir dans les meilleures conditions possibles. Il faudra alors faire des choix en fonction des distances/temps de course, du nombre de pioches possibles, de la pénalité choisie...

AFC 2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.

⇒ L'enseignant pourra proposer des programmes d'entraînement différents aux élèves au cours d'une même leçon et évaluer la pertinence des choix des élèves. (Séance aérobie, séance VMA...)

⇒ S'entraîner en vue de réaliser une épreuve collective. (Binôme de VMA semblable ou au contraire opposée)

AFC 3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée.

⇒ Faire un projet de % de VMA sur tout ou partie de l'épreuve.

⇒ Annoncer un temps de course sur une épreuve ou une distance parcourue.

⇒ Faire un projet de tir. (Réussite au tir, distance de tir, position de tir...)

⇒ **Ici le recueil et l'archivage des données sont primordiales pour placer l'élève en réussite. (Voir plus loin des propositions de fiches d'observation et tableurs de recueil de données)**

Le biathlon comme pratique pour répondre aux AFC du CA 1. (Illustration en cycle 4)

AFC 4 : S'échauffer avant un effort.

⇒ Intégrer le travail de tir dans l'échauffement en prenant en compte les conditions du jour, (Forme physique, vent, soleil...)

AFC 5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.

⇒ Insister sur la précision du travail d'observation. (Le binôme observateur pourra être le partenaire de relai par exemple. Ainsi, en aidant mon partenaire à progresser, mes chances de réussite augmentent également.)

⇒ Travailler sur des automatismes par exemple pour le tir à la sarbacane qui nécessite de récupérer les flèches entre 2 tirs. (Comment placer les flèches ? La 1^{ère} flèche est-elle déjà positionnée ? ...)

⇒ Respecter et faire respecter les règles de sécurité tout au long des épreuves.

⇒ Chronométrer avec précision. (Temps de course, temps de tir, temps sur le pas de tir...)

EXEMPLE DE RECUEIL DE DONNEES

BILANS MASS START POUR PROJET EVAL

NOM	Prénom	F ou G	Vitesse sur 8min24s L5	Vitesse sur 8min24s L7	Vitesse sur 8min24s L11	Objectif 85% VMA	Distance totale sur l'épreuve	Distance totale sur l'épreuve
	Nathan	G	15,7	16,6	16,5	15,7	4012	4492
	Louka	G	14,9	14,4	14,9	14,5	4273	4553
	Lucas	G	14,6	0,0	14,7	14,0	3954	4384
	Lenny	G	14,2	13,0		13,6	3814	
	Hugo	G	11,4	14,1	14,4	13,2	2800	3765
	Léo	G	11,9	11,7	13,1	12,8	3195	3535
	Mathys	G	11,9	13,0	13	12,8	3495	3765
	Alexandre	G	13,1	14,0	13,4	12,8	3595	3785
	Timéo	G	13,2	12,8	14,4	12,3	3626	3696
	Abigail	F		0,0		11,1		
	Steven	G	13,6	12,0	13,4	11,5	3587	3626
	Téo	G		8,2	8,7	10,6		2130
	Axel	G		0,0	9,5	10,6		2398
	Hafsaa	F	10,6	9,9	10,4	10,6	3738	2308
	Rania	F	11,4	10,1	12,1	10,6	3238	3398
	Alicia	F		0,0	9,5	10,2		2808
	Angela	F		9,8	9,4	10,2	2488	2808
	Cloé	F	9,3	8,4		9,4	2359	
	Hayat	F	8,7	8,2	8,8	9,4	2209	2209
	Nabila	F	8,9	7,2		8,9	1890	
	Héléna	F		5,0		8,5		
	Fanny	F		7,2		8,5		
	Kévin	G		5,6	6,6	7,2		1702
	Célia	F		4,3		6,8		

Epreuve non terminée

EXEMPLE DE RECUEIL DE DONNEES

BILAN SPRINT 301

NOM	Prénom	SEXE	VMA	RECORD 1280m	SPRINT 1			SPRINT 2			SPRINT 3		
					Réussite au tir /10	Temps final	Efficacité au tir (Tps biathlon- tps record)	Réussite au tir /10	Temps final	Efficacité au tir (Tps biathlon- tps record)	Réussite au tir /10	Temps final	Efficacité au tir (Tps biathlon- tps record)
	Nathan	G	18,5	04:22	1	06:44	02:22	8	05:12	00:50	6	05:16	00:54
	Louka	G	17	04:59	7	05:51	00:52	10	05:26	00:27	8	05:43	00:44
	Lucas	G	16,5	05:08	8	06:00	00:52	9	05:40	00:32	7	06:00	00:52
	Lenny	G	16	05:15	6	06:10	00:55	8	06:07	00:52	5	06:17	01:02
	Hugo	G	15,5	05:19	5	06:45	01:26	7	06:55	01:36	6	06:37	01:18
	Léo	G	15	06:30				8	07:35	01:05	8	06:39	00:09
	Mathys	G	15	05:57	7	07:09	01:12	6	07:09	01:12	6	06:35	00:38
	Alexandre	G	15	05:24	4	07:51	02:27	4	06:56	01:32	6	06:54	01:30
	Timéo	G	14,5	05:30	0	08:16	02:46	10	06:25	00:55	10	06:09	00:39
	Abigail	F	13	06:45	6	08:15	01:30				6	07:36	00:51
	Steven	G	13,5	05:58	7	07:54	01:56						
	Téo	G	12,5	06:24	2	11:45	05:21				4	10:10	03:46
	Axel	G	12,5	STOP									
	Hafsaa	F	12,5	07:02	5	09:52	02:50				5	08:20	01:18
	Rania	F	12,5	07:00	1	09:20	02:20	6	07:28	00:28	8	07:09	00:09
	Alicia	F	12	ABS	6	09:12	#####	9	08:04	#####	10	08:10	#####
	Angela	F	12	DISP	6	11:52	#####	8	08:31	#####	7	08:37	#####
	Cloé	F	11	STOP	5	10:43	#####	7	08:55	#####			
	Hayat	F	11	09:00	8	10:39	01:39	3	10:38	01:38	7	10:06	01:06
	Nabila	F	10,5	STOP							5	09:42	#####
	Héléna	F	10	STOP							3	16:44	#####
	Fanny	F	10	08:57				3	11:25	02:28			
	Kévin	G	8,5	10:02	6	14:51	04:49	5	11:35	01:33	4	11:40	01:38
	Célia	F	8	STOP	3	14:46	#####						

2eme exemple de traitement de la course en biathlon :

Objectif : faire un maximum de tours dans un temps de course déterminé; 15, 20, 25, 30 minutes avec des longueurs de tours différentes selon les VMA ? Ou faire X tours le plus rapidement possible, et faire des tours de longueur différentes en fonction des VMA de chacun ?

exemple : faire 10 tours le plus rapidement possible (en continu ou en fractionné avec des séquences de tirs intercalées), pour un temps total d'approximativement 15 min de course :

Rectangle de	50 m *	50 m * 62.5m	50 m *	50 m *	50 m *	50 m * 112.5m	50 m *	50 m *	50 m *
	50 m		75m	87.5m	100m		125m	137.5m	150m
Pour une vitesse de	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h	12 km/h	13 km/h	14 km/h	15 km/h	16 km/h

OU

Rectangle de	50 m *	50 m *	50 m *	50 m *	50 m *	50 m *	50 m *	50 m *	50 m *	50 m *
	25 m	37.5m	50 m	62.5m	75m	87.5m	100m	112.5m	125m	137.5m
Pour une vitesse de	6 km/h	7 km/h	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h	12 km/h	13 km/h	14 km/h	15 km/h
Et une VMA de	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h	12 km/h	13 km/h	14 km/h	15 km/h	16 km/h	17 km/h

Tableau intéressant pour mettre en place des tours de longueurs adaptées en fonction des durées et des vitesses de course envisagées :

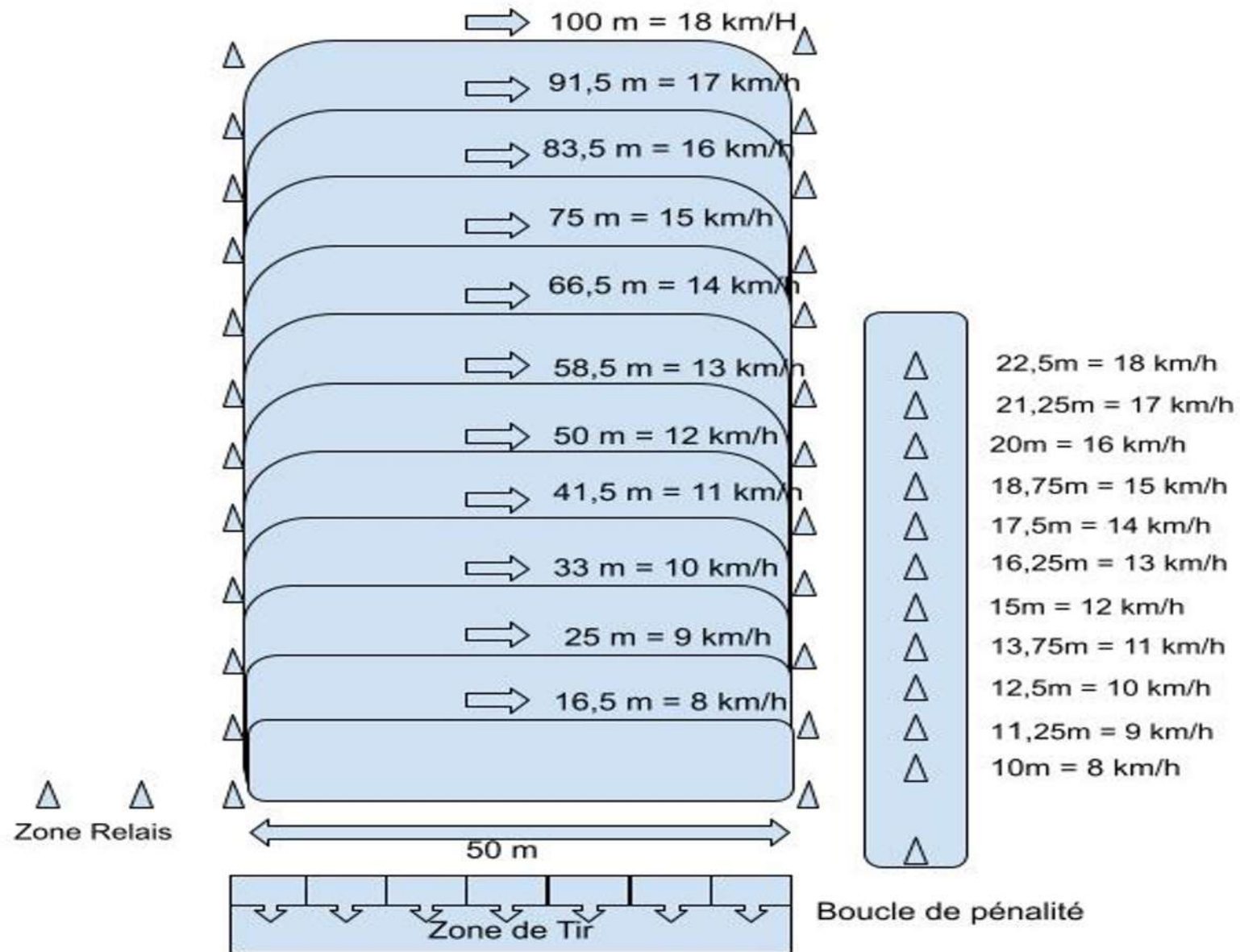
Distance courue en fonction de la durée et de la vitesse de course :

	30 sec	40 sec	50 sec	1min	1'10	1'20	1'30	1'40	1'50	2min
8	67	89	111	133	155	178	200	222	244	267
9	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300
10	83	111	139	166	194	222	250	278	305	333
11	92	122	152	183	213	244	275	305	336	367
12	100	133	166	200	233	267	300	333	367	400
13	108	144	180	217	253	289	325	361	397	433
14	117	155	194	233	272	311	350	389	428	467
15	125	166	208	250	291	333	375	417	458	500
16	133	177	222	267	311	355	400	444	489	533
17	142	188	236	283	330	378	425	472	519	567
18	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600
19	158	210	264	317	369	422	475	528	580	633
20	167	221	277	333	389	444	500	555	611	667

Exemple:

Si je prévois de faire courir les élèves sur des séquences de 3min30, alors pour un élève qui prévoit de courir à 10km/h, le tour devra faire $333+250 = 583\text{m}$ ou 7 tours de 83m ou 2 tours de 305m

Dispositif retenu, réalisable sur un terrain de football classique avec des durées de course de 1min par tour pour des VMA comprises entre 8km/h et 18km/h



Sur ce parcours, j'ai testé deux formules avec mes élèves de 6èmes :

1: Course en relais par 2:

- Coureur = 1 tour + 2 lancers + 1 tour + 2 lancers + 1 tour + 2 lancers + 1 tour
A la course, tourner au plot repère correspondant à sa VMA
A la visée, deux essais pour éviter la pénalité. Si deux échecs = 1 aller-retour de pénalité
- Coureur en attente = dans la zone de tir, prépare les deux vortex et annonce le nombre de tours restants. Vient se placer à l'arrivée pour la prise de relais au départ du dernier tour du coureur 1

2: Course par 4, 2 options :

- Relais à 4 en continu :
 - coureur 1 fait ses 4 tours et 3 passages en zone de tir (toujours deux essais pour éviter la pénalité)
 - coureur 2 en attente en zone de relais, annonce le nombre de tours restants
 - coureur 3 et 4 en zone de tir, prépare les deux vortex entre les essais au tir
 - Dès que coureur 2 s'élance, coureur 1 va en zone de tir et envoie coureur 3 en zone de relais
 - dès que coureur 3 s'élance, coureur 2 va en zone de tir et envoie coureur 4 en zone de relais
- 4 courses avec addition des temps de chaque coureur et répartition des rôles à chaque départ :
 - 1 coureur qui fait ses 4 tours et 3 passages en zone de tir (toujours deux essais pour éviter la pénalité)
 - 1 aide en zone de tir qui prépare les deux vortex entre les essais au tir
 - 1 élève "repère" qui se place au niveau du plot repère de son camarade coureur sur le parcours
 - 1 chronométrateur qui se place au départ et qui annonce le nombre de tours restants

Les coureurs peuvent choisir eux mêmes la distance à parcourir (plot repère pour le retour) en fonction du temps de course et de la vitesse envisagée. On peut évaluer l'écart au projet.

On peut varier le nombre de tours entre chaque passage au stand de tir pour varier les allures de course

Autre dispositif possible

Description du dispositif :

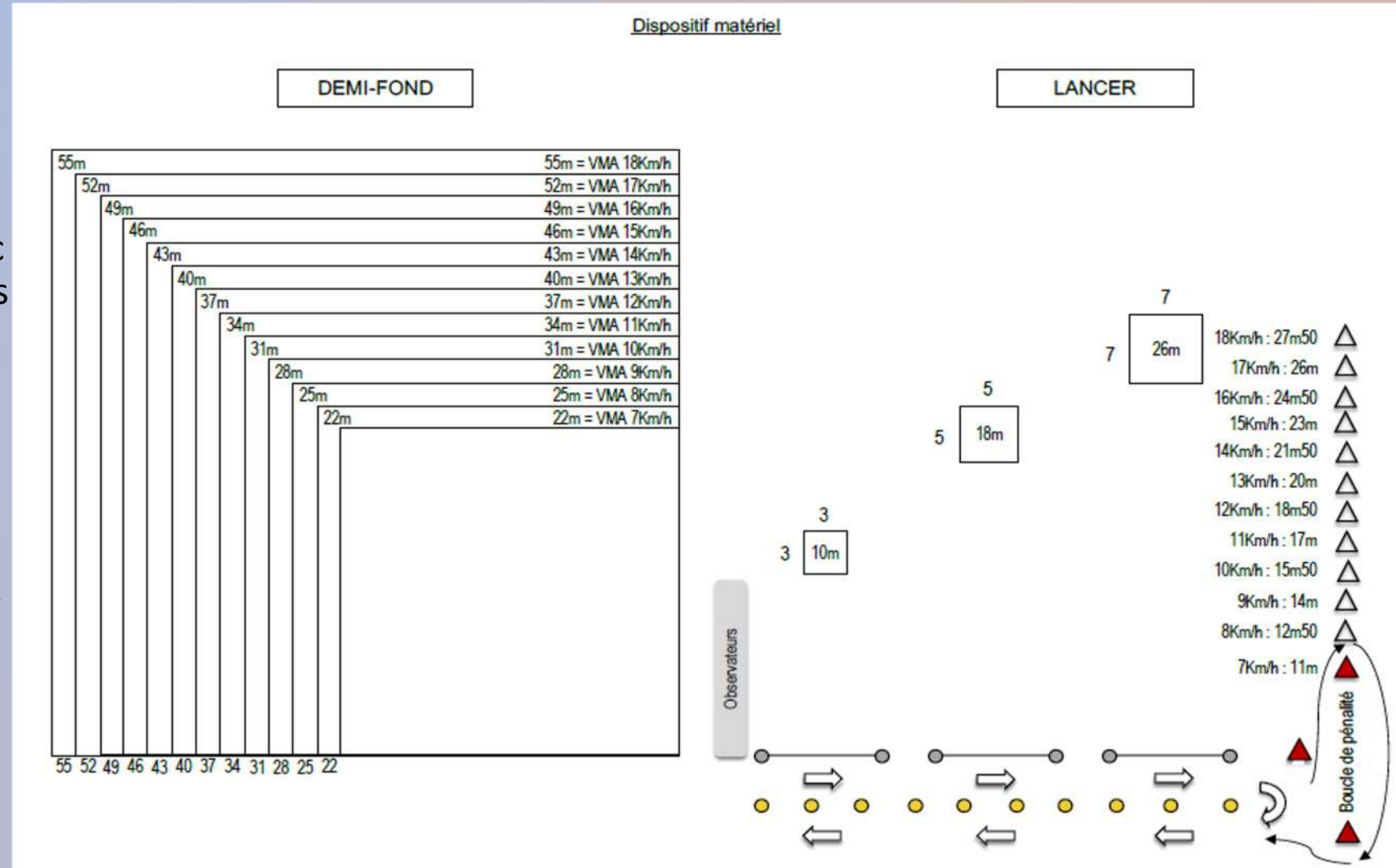
Partie demi-fond = carré de course en fonction de sa VMA (nombre de couloir à adapter en fonction de la classe

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...



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 :

Exemple de repères de progressivité par domaines de compétences

Rapport Vitesse de course / temps projeté

Mon temps le PLUS LENT comparé à mon OBJECTIF Perso visé:	V Je cours PLUS VITE que mon objectif	X Je cours MOINS VITE que mon objectif
Course ultra régulière: - de 5'' d'écart	Très satisfaisant	Satisfaisant
Course régulière: entre 5'' et 10'' d'écart	Satisfaisant	Fragile
Course Moyennement régulière: + de 11 secondes d'écart	Fragile	Insuffisant

Efficacité au tir

Plumes	Nombre de flèches	Distance	Cibles touchées
Orange	3x3 lancers	7m	1 ou 2
Jaune	3x3 lancers	7m	3 ou 4
Vert	3x3 lancers	7m	5 ou 6
Vert +	3x2 lancers	7m	6

Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux : Juge + gestion

Matos

Niveau de Maîtrise	Type de Juge / Gestionnaire Matériel	Descriptif
Insuffisant	L'Absent	Oublie une 2 ou 3 de préparer le matériel ou de prendre le temps
Fragile	Le Distrait	Oublie une fois de préparer le matériel ou de prendre le temps. Ne vérifie pas son chrono avant le départ
Satisfaisant	Le présent	Prépare sérieusement le matériel Chronomètre et rempli bien la fiche
Très satisfaisant	L'anticipateur	Anticipe les tâches et les possibles problème. Il est Fiable.

Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui

Coach: Observer, identifier un point clef, donner un conseil.

Niveau de Maîtrise	Type de Coach	Descriptif
Insuffisant	Fantomas	N'aide pas ses camarades
Fragile	Le Coach de quartier	N'observe pas ou peu Donne des conseils trop vagues. Et donc ne fait pas progresser ses camarades
Satisfaisant	Le Coach de District	Observe, identifie un défaut, Corrige
Très satisfaisant	Le Coach Territorial	Trouve le bon conseil, Encourage, complexifie les exercices.