



# Parcours combinés

2017 - 2018

\_\_\_\_\_ cycle 2





La commission départementale vous propose une situation de rencontre - type sous forme de biathlon qui peut être adaptée en fonction des ressources locales en terme de lieu et de matériel.

Le principe de base reste identique à l'activité traditionnelle : déplacements, lancers (lancer de balles à la main dans les cerceaux ou autres). Les points essentiels dans la mise en place de cette activité est de développer, par la combinaison des 2 activités, course et lancer, un nouvel équilibre entre la gestion des efforts d'une part et la précision et la concentration d'autre part.

## **BIATHLON, DE QUOI S'AGIT-IL ?**

Un biathlon est une course longue au cours de laquelle s'insèrent des défis de lancer de précision. Ces défis, lorsqu'ils sont réussis, permettent au groupe de reprendre la course plus rapidement et donc gagner du temps.

L'épreuve se court en équipes mixtes de 5 ou 6 enfants. C'est une course d'équipe qui doit mettre en avant les valeurs de solidarité, tolérance et soutien mutuel.

Afin de favoriser les rencontres et les échanges entre les enseignants et entre les élèves, les équipes de biathlètes seront constituées de 6 élèves issus de classes différentes. Chaque enfant de l'équipe participe à toutes les épreuves de lancer.

## **LA DEMARCHE**

Le biathlon développe des conduites motrices mobilisant différentes ressources dans une activité collective porteuse de sens.

**La course d'endurance** vise la réalisation d'un déplacement long :

- ↪ domaine moteur : produire des actions propulsives combinant vitesse tonicité et endurance
- ↪ affectif : gérer les émotions et l'effort intense
- ↪ cognitif : connaître ses possibilités pour ajuster ses efforts

**Les lancers d'adresse** d'objets de formes, de poids ou volumes variés, sur des cibles immobiles :

- ↪ domaine moteur : contrôler son action en améliorant sa concentration, sa coordination, le dosage de l'énergie
- ↪ affectif : maîtriser les émotions liées au lancer
- ↪ informationnel : apprécier les distances, les vitesses, les trajectoires
- ↪ cognitif : prendre en compte ces résultats pour ajuster son action



## LA RENCONTRE BIATHLON ET LE SOCLE DE COMPETENCES

### Domaine 1 - Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps (composante 4 )

L'élève est capable de :

- ↗ • Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- ↗ • Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
- ↗ • Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres
- ↗ Dans des situations aménagées et très variées :
  - S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu.
  - Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.
  - Connaître le but du jeu.
  - Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.

### Domaine 3 – La formation de la personne et du citoyen

L'élève est capable de :

- ↗ prendre en compte les règles communes ( Se référer à des règles et adopter un comportement adéquat) ; *notamment dans les pratiques sportives* (les élèves devront assimiler les règles spécifiques à cette rencontre)
- ↗ Manifester son appartenance à un collectif (Contribuer à la vie collective et au bon déroulement des activités dans la classe et dans l'école en assumant des responsabilités)



## LA RENCONTRE USEP

### « PARCOURS COMBINES-BIATHLON » cycle 2

Cette rencontre se déroule sur une piste d'athlétisme avec des aires de lancers répartis sur le terrain de football ou de rugby : il y a donc la zone de course et la zone de lancers (biathlon).

Pour la rencontre cycle 2, il y a également une zone pour faire en parallèle de l'épreuve du parcours combiné, des jeux traditionnels.

#### **Organisation :**

##### **Exemple avec 12 équipes**

6 équipes participent au parcours combiné-biathlon

6 équipes sont sur des jeux collectifs/traditionnels

Une rotation des ateliers se fait à mi-rencontre.

Les enfants sont répartis par équipe de 6 coureurs de classes différentes et de niveau hétérogène. La mixité (filles-garçons) est à respecter autant que possible. Vous devez respecter le nombre d'équipes qui est imposé à votre classe.

Chaque biathlète remplit ses performances avec l'aide de l'adulte accompagnateur.

#### **Déroulement de la course**

Chaque équipe se situe à un stand aménagé à côté de la piste d'athlétisme. Sous la forme d'un relais, le 1<sup>er</sup> coureur effectue un tour de piste et passe le témoin au 2<sup>ème</sup>. Ce 1<sup>er</sup> coureur va ensuite effectuer sa série de 4 lancers, écrit ses performances puis attend pour reprendre son 2<sup>ème</sup> relais. Cette 2<sup>ème</sup> course devra être effectuée après l'arrivée du 6<sup>ème</sup> enfant de la 1<sup>ère</sup> course.

Peut être envisagée une 3<sup>ème</sup> course avec un autre atelier de lancer.

L'épreuve de lancer s'effectuera à proximité du point de départ. Chaque coureur effectuera 4 lancers sur cibles. Chaque lancer réussi donnera un point de bonus. La totalité des bonus de l'équipe définira les épreuves supplémentaires (cf. déroulement des épreuves supplémentaires).

Les points de bonus sont à définir en amont de la rencontre selon les ateliers de lancer prévus.

**Pour les élèves de cycle 2, une distance de course égale au tour d'un terrain de handball est suffisante.**

## Déroulement pour les épreuves supplémentaires

Les épreuves supplémentaires se déroulent à la fin des courses et des lancers sur une distance matérialisée de 8 mètres à côté du stand de lancer. Cette épreuve se réalise **collectivement**, tous les membres de l'équipe doivent participer et effectuer le parcours. En fonction du nombre de points de bonus acquis, les coureurs feront un nombre d'aller et retour correspondant au tableau ci-dessous avec un changement d'épreuve à chaque tour.

Le barème de ces épreuves est le suivant :

nombre de bonus	Nombre de tours à réaliser	Épreuves
de 42 à 48	1	Se déplacer à cloche-pied
de 35 à 41	2	Se déplacer pieds joints
de 28 à 34	3	Se déplacer en « canard »
de 21 à 27	4	Se déplacer en pas chassés
de 14 à 20	5	Se déplacer « talon – fesse »
de 7 à 13	6	Se déplacer « genou haut »
de 0 à 6	7	Se déplacer en « grenouille »

**Attention** : Les enseignants prépareront les élèves à remplir leur fiche de route.

### Variante possible pour l'organisation de la rencontre en fonction des ressources au local

*pour les stands de lancers :*

- ↪ lancer de vortex dans un cerceau (horizontal ou vertical)
- ↪ lancer d'anneaux lestés sur un plot (à faire tomber)
- ↪ lancer d'anneaux légers sur un plot (à poser dessus)
- ↪ lancer de boules molles dans un plot couché
- ↪ lancer de palets dans une assiette retournée ou un plot couché
- ↪ lancer un volant dans un cerceau, à l'aide d'une raquette de badminton
- ↪ lancer un petit sac lesté dans un cerceau
- ↪ lancer un frisbee dans un cerceau ou un piquet



# Fiche de route

Equipe n° : .....

Nom de l'équipe : .....

	Biathlète 1	Biathlète 2	Biathlète 3	Biathlète 4	Biathlète 5	Biathlète 6
<b>1<sup>er</sup> relais</b>						
<b>1<sup>er</sup> lancer Nb de Bonus</b>	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>2<sup>ème</sup> relais</b>						
<b>2<sup>ème</sup> lancer Nb de Bonus</b>	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Nombre de Bonus	Biathlète 1	Biathlète 2	Biathlète 3	Biathlète 4	Biathlète 5	Biathlète 6
	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>Total de l'équipe</b>	.....					

## PARCOURS COMBINES 2017 – 2018 Cycle 2

### Plan de la piste

