

Biathlon



Matériel nécessaire

- x 1 rameur Concept2 avec écran PM3 ou PM4.
- x 1 ballon de basket.
- x 1 panier de basket.



Présentation du Jeu de Biathlon

- x Le biathlon (du latin *bi*, "deux", et du grec *athlon*, "concours") est une épreuve combinant deux disciplines : il s'agit généralement de la combinaison du ski nordique (ou ski de fond) et du tir sur cible. Ce sport, d'origine militaire, combine l'endurance nécessaire à l'activité du ski de fond, au calme et à la lucidité nécessaire au tir. La maîtrise de ces deux disciplines, pourtant antagonistes, est le principe même du biathlon.
- x En règle générale, trois boucles de 2,5 km sont à parcourir sur le biathlon "court" avec 2 passages au pas de tir où chaque biathlète doit abattre 5 cibles. Pour chaque cible manquée, un tour de pénalité d'environ 150 m est à réaliser à la sortie du pas de tir.
- x Avec votre rameur ergomètre, vous avez la possibilité de faire le jeu du biathlon en ramant sur des intervalles de distances de votre choix, alternées par une phase de tir, un lancé franc ou toute autre activité de votre convenance faisant appel à la dextérité (badminton, pétanque, volley-ball...).

Objectif

- x Gérer son effort et sa concentration lors de la combinaison d'une activité cardiaque et d'une activité de précision, le jeu du biathlon requiert maîtrise respiratoire et dextérité.

Méthode

- x Depuis le menu d'accueil de votre moniteur PM4, sélectionnez "Jeux" puis "Biathlon".
- x Réglez la distance (allant de 100 à 99 999 mètres) et le nombre d'intervalles (de 2 à 15) de votre choix et sélectionnez la "pénalité optionnelle" (de "aucune" à 250 m - par tranche de 50 m) puis validez. Le jeu débutera dès que vous commencerez à ramer. À la fin de votre 1^{er} intervalle, l'écran vous informe de couper votre effort pour aller sur le pas de tir. L'écran des pénalités s'affiche (si vous avez opté pour), sinon pressez "continuer" lorsque vous êtes prêt à débiter l'intervalle suivant.
- x Effectuez vos 5 lancers francs, ou tout autre activité de votre choix.
- x Une fois revenu du "pas de tir", sélectionnez le nombre de pénalité(s) (de 0 à 5) correspondant au nombre de cible(s) manquée(s) sur le pas de tir. L'écran calcule la pénalité et l'affiche. Une fois la pénalité parcourue, l'intervalle suivant débute instantanément.
- x À l'issue du jeu, vous pouvez accéder au résumé de votre séance.



Biathlon

Points d'enseignement

- x Persévérer, malgré la situation d'inconfort momentané ou la baisse de motivation.
- x Connaissance de soi : apprendre à se connaître par la prise en compte de ses actions et de leurs effets.
- x Il existe deux possibilités de jouer au biathlon : avec ou sans pénalité.
- x Avec pénalité : Après chaque intervalle, vous saisissez le nombre de pénalités. La distance totale de pénalités à parcourir correspondra au nombre de pénalités multiplié par la distance pré-programmée d'une pénalité. Vous devez réaliser cette distance avant de parcourir l'intervalle suivant.
- x Sans pénalité : Vous disposez alors d'un temps de repos indéfini (jusqu'à 10 minutes) entre chaque intervalle. Lorsque vous êtes prêt pour l'intervalle suivant, appuyer sur le bouton "continuez".
- x Le moniteur PM3 ou PM4 enregistre vos temps d'effort et votre temps total (temps d'effort + temps de pénalités éventuelles). Votre temps total s'affiche en bas de l'écran dès la fin de la partie. En pressant "Menu back" > "Autres options" > "Mémoire" sélectionnez la dernière séance réalisée puis cliquez sur la loupe pour consulter le détail de votre séance (temps d'effort de chaque intervalle, temps perdu pour parcourir la (les) pénalité(s) éventuelle(s)). vous pouvez ramer à nouveau la séance mais les pénalités et les temps d'efforts seront identiques à la séance précédente.

Variante

- x Il est possible d'adapter cette activité à un sport de confrontation, type badminton, et de demander aux élèves d'envoyer le volant dans une zone précise.