

# BIATHLON LASER



## ANIMATION SCOLAIRE et CENTRE DE LOISIRS



Allier la précision du **tir** avec des carabines laser de biathlon et la gestion de l'effort avec des **petits parcours** de ski de fond, course à pied, VTT, raquettes, telle est la recette de cette **activité ludique** mais qui peut devenir plus sportive en fonction de l'engagement que l'on y met !



## OBJECTIFS

- 🎯 L'**apprentissage moteur** : développer la gestion de l'effort, la précision et la concentration par la combinaison de 2 activités antagonistes,
- 🎯 La **sécurité** : éduquer sur le sens des responsabilités,
- 🎯 L'**interdisciplinarité** : être sur un projet pouvant avoir des prolongements pluridisciplinaires,
- 🎯 La **déontologie** : l'emploi de la carabine en milieu scolaire peut interroger sur l'image qu'elle véhicule mais permet de construire la distinction avec la pratique sportive.



# BIATHLON LASER

## FICHE PÉDAGOGIQUE



### Ludique et pédagogique

Le biathlon-laser est une activité qui offre une large déclinaison, en fonction des saisons et des conditions météorologiques. Il peut être organisé en enchaînant un parcours de ski de fond, raquettes, VTT, course à pied...

Le principe essentiel est de faire précéder le tir par un effort physique qui impliquera de gérer la transition entre ces deux phases du biathlon.



### Le retour au calme...

Pour les participant(e)s, il s'agit d'un moment capital qui nécessitera de :

- se relâcher après l'effort,
- récupérer en calmant sa respiration,
- se concentrer et
- gérer ses émotions.

L'intérêt majeur du biathlon est de parvenir à réaliser un tir précis, malgré les perturbations physiologiques induites par l'effort : élévation du rythme cardiaque, ventilation plus importante, essoufflement...



### Chacun a sa chance...

Contrairement au biathlon de compétition, les tirs réussis apporteront une bonification de temps. Ainsi, les moins rapides sur l'épreuve physique pourront compenser ce déficit chronométrique grâce à une meilleure performance au tir.

La concentration et la précision lissent les niveaux et peuvent même changer les classements définitifs qui sont établis en cumulant les résultats de l'épreuve physique et du tir.



### Aucun danger !

Pas de projectile, pas de détonation...Les carabines-laser sont silencieuses car c'est un faisceau invisible qui illuminera la cible à chaque tir réussi. Aucune connotation agressive ou guerrière pour les participant(e)s, juste la confrontation à une exigence de précision.



### Respect...

Apprendre à faire silence pour ne pas perturber la concentration de l'autre, l'observer, sont des moments d'apprentissage. Respecter les règles et les conditions d'utilisation du matériel.



### Vocabulaire

Le vocabulaire propre à la technique du tir viendra enrichir les connaissances des participant(e)s : pas de tir, crosse, détente, œilleton, guidon, en joue, épauler... autant de mots et d'expressions spécifiques de cette discipline, à comprendre et à assimiler.



### Formule

En fonction des objectifs recherchés, l'animation peut-être sous forme d'épreuve :

- individuelle (pour valoriser l'engagement personnel),
- ou par équipe de 2 à 5 (pour rechercher la collaboration, la solidarité, la cohésion)

