





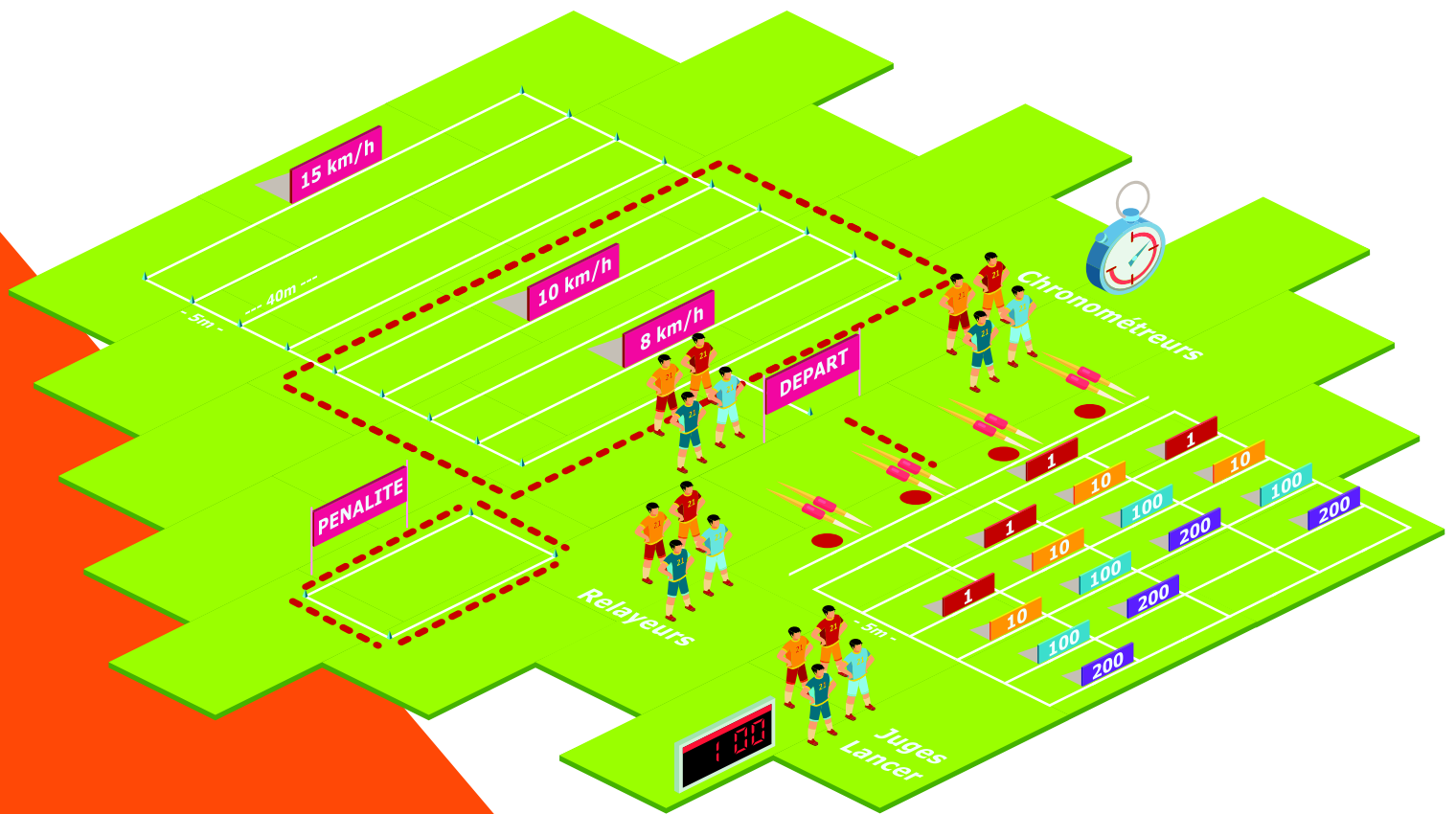








Le biathlon sans piste











Modifications possibles

Le combinée athlétique:

Vortex / demi-fond
Séparation des efforts

Gestion plus individuelle de l'effort

Tutorat

Impact direct du lancer sur la course

D'avantage de repères externes pour la gestion de l'effort
Scores parlants

2 lancers avec élan, 6 tours, 2 lancers avec élan, 4 tours. (**la perf cible : perf sans élan + 2 plots**)

Plus mon camarade lance loin plus je pars avec de l'avance par rapport à mes camarades.

ou 3'' de décalage par écart à la perf cible).

Les tours s'effectuent aux plots correspondants à ma VMA (rectangle de 40m de long et 5m de largeur en plus par km/h).

Course par groupes d'élèves de VMA proche.

Objectif : lancer le plus loin possible et finir premier des courses.

Par équipe de 2. Classement de l'équipe en fonction des points rapportés par chaque élève de l'équipe

15 KM/H				15 KM/H
14 KM/H				14 KM/H
13KM/H		Perf cible ▲		13KM/H
12KM/H		-1		12KM/H
11KM/H		-2		11KM/H
10KM/H		-3		10KM/H
9KM/H		-4		9KM/H
8KM/H				8KM/H