



RENCONTRES

AE-EPS

Le biathlon scolaire

13 octobre 2018

Equipe EPS – Lycée Valéry LARBAUD

Cusset

**Une pédagogie pour mobiliser
les élèves à travers le biathlon
scolaire (tir laser + itinéraire de
course)**

**De nouvelles formes de pratique
scolaires en CP2**

**Une épreuve nouvelle qui permet d'augmenter
l'offre de formation au collège et au lycée dans le
champ d'apprentissage n°2 et la compétence
propre n°2**

POURQUOI LE BIATHLON EN LYCEE

Activité dans laquelle la valeur physique est
atténuée par la qualité de tireur.

PROBLÉMATIQUE DE L'ACTIVITÉ

Effort physique intense
Courir Vite

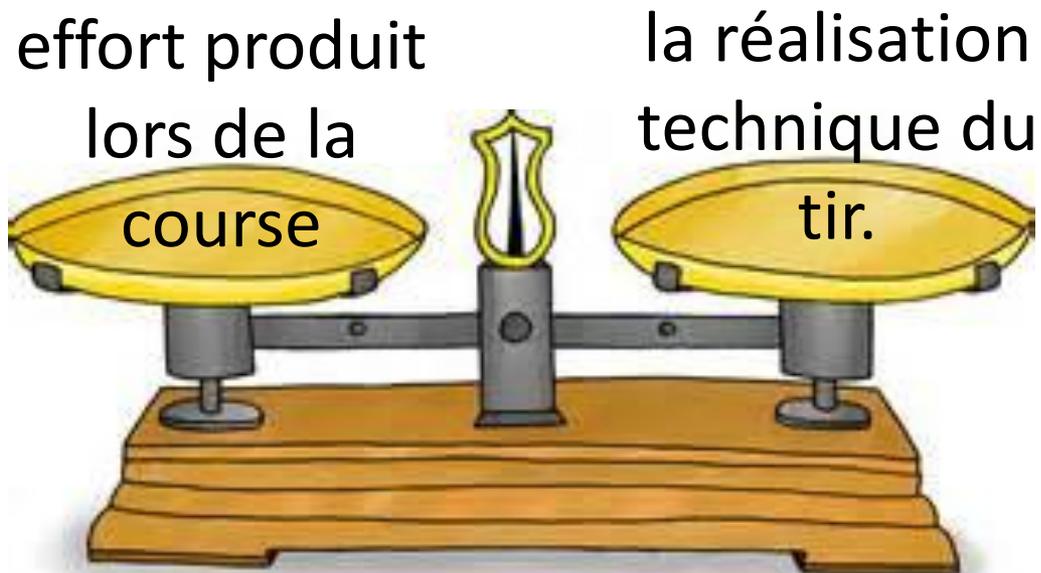


**Tir en état optimal de concentration et
maitrise technique**
Tirer bien

LES ENJEUX DU BIATHLON EN MILIEU SCOLAIRE

gérer la combinaison de ces deux activités antagonistes.

Le biathlète



MAITRISE DE
LA TECHNIQUE

MAITRISE DE
LA
RESPIRATION

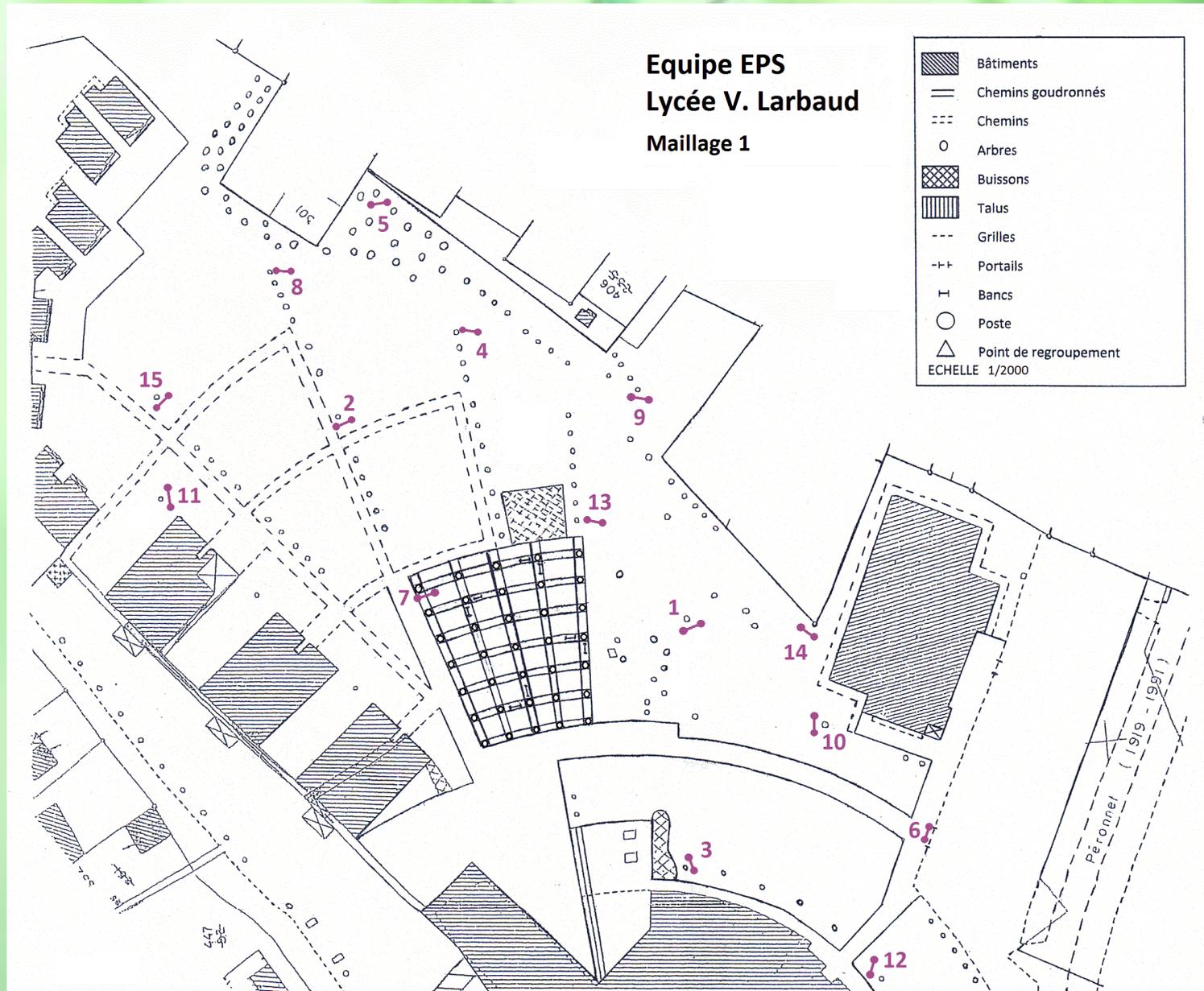
MAITRISE DE LA
GESTION DE SOI

MAITRISE DE
LA PENSEE

La compétence attendue de niveau 3 :

Prévoir, conduire et adapter au regard des pénalités son itinéraire avec efficacité en course à pied et maîtriser sa concentration lors du tir couché.
Respecter les règles de sécurités relatives au tir.

Un exemple de Maillage :



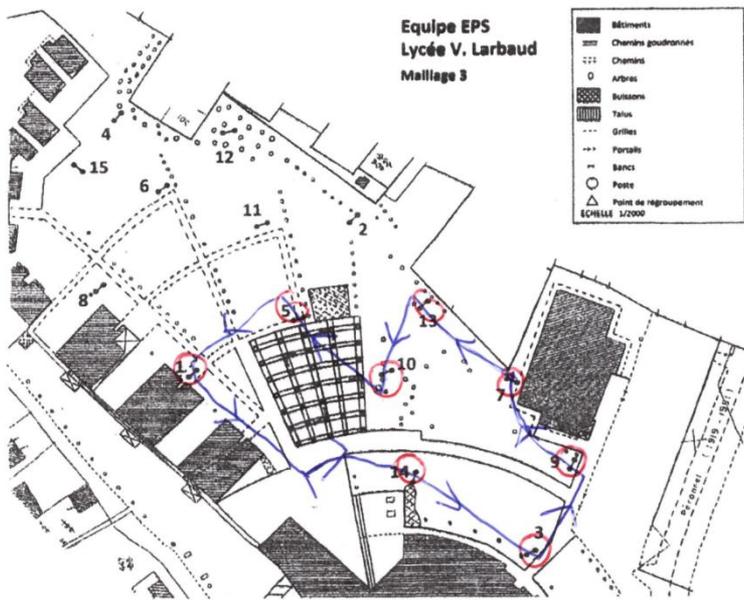
NOM:

PRENOM: *Magniel*

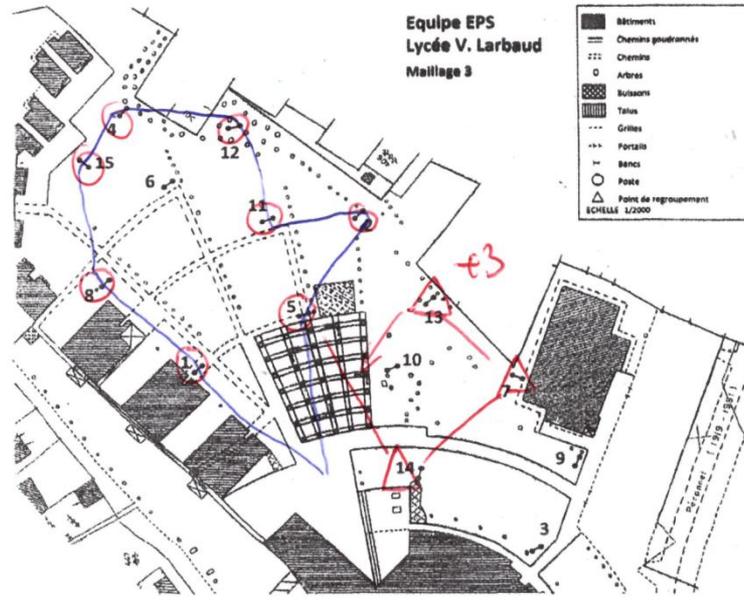
CLASSE: *1A SSP*

JUGE: *Charlyne B*

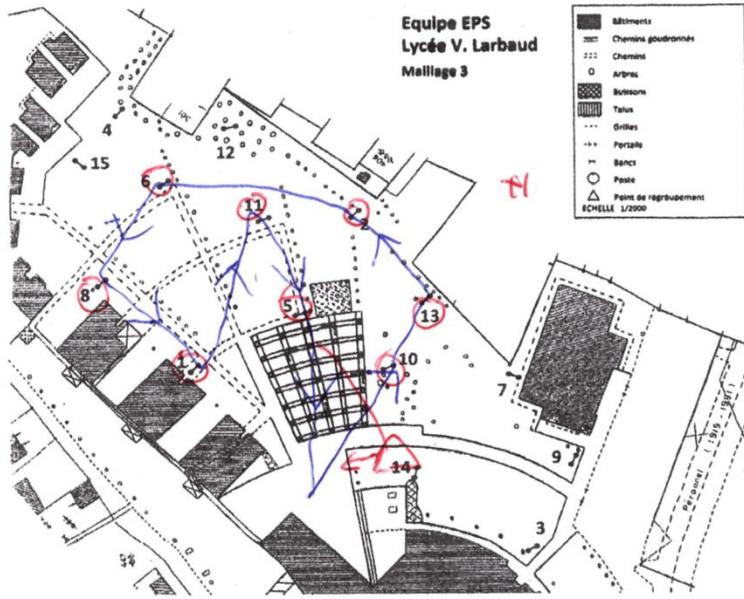
PARCOURS 1



PARCOURS 3



PARCOURS 2



**Exemple de tracé d'élève
réalisé le jour de l'évaluation**

La compétence attendue de niveau 4 :

Construire judicieusement son itinéraire, en fonction des possibles pénalités, en course à pied en gérant au mieux ses ressources pour choisir avec lucidité la position de tir afin d'être le plus efficace.
Respecter les règles de sécurité relatives au tir.

Principe d'élaboration de l'épreuve de niveau 4 :

Elle combine des itinéraires de course et du tir couché, genou ou debout.

- **Aucun tracé d'itinéraire (mémorisation des portes validées)**
- **Choix de la position de tir : couché, genou ou debout**

QUALITE DU TIR

Réussites Positions	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Debout-Debout coef 1	0,8	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8
Debout-Genou coef 0,9	0,7	1,4	2,2	2,9	3,6	4,3	5	5,8	6,5	7,2
Genou-Genou Debout-Couché coef 0,8	0,6	1,3	1,9	2,6	3,2	3,8	4,5	5,1	5,7	6,4
Genou-Couché coef 0,7	0,6	1,1	1,7	2,2	2,8	3,4	3,9	4,5	5	5,6
Couché-Couché coef 0,6	0,5	1	1,4	1,9	2,4	2,9	3,4	3,8	4,3	4,8

Lecture prescriptive : on pense qu'il faut ou qu'il faudrait...

- des portes permanentes
- des parcours longs (gestion des efforts)
- un projet d'itinéraire prévu seul
- l'utilisation de différentes vitesses de course pour gérer un effort
- des courses effectuées le plus rapidement possible
- un grand nombre de tirs
- tirer suite à un effort physique,
- contrôler l'arrivée au pas de tir

Déplaisirs potentiels pouvant générer une démobilisation

- courir déplaît
- la course = stigmatiser les plus faibles
- longues distances = démotivation
- portes permanentes = lassitude
- un travail perçu comme énergétique et individuel
- l'échec au tir: frustration ou découragement

Lecture proscriptive : mais rien n'interdit de...

- proposer des parcours en marchant
- d'entretenir le risque de se tromper
- d'utiliser des données non permanentes
- construire des parcours courts
- d'imposer des trajets que les élèves doivent suivre
- d'adapter le temps aux possibilités de chacun
- de collaborer ou s'opposer
- de favoriser le travail en binôme ou en équipe
- différents types de défis

Contexte d'enseignement

Etablissement lycée professionnel et technologique

- Classes féminines (80% filles), plutôt sédentaires et peu motivées par la pratique physique.
- Quelques phénomènes d'obésité.
- Classes très hétérogènes en difficulté voire en lutte contre le système scolaire.
- Elèves très marqués par la CP1 souvent un rejet.
- Manque de persévérance face aux difficultés, peu d'engagement dans l'effort.
- Problèmes de coopération qui rendent les apprentissages complexes.



Une première forme de pratique : **LE TIREUR SPORTIF**

Validation: le tir sous pression...

" *Le cinq sur cinq en relais* "



Nous souhaitons illustrer la **piste 6: faire vivre des expériences marquantes.**

Les défis « *ont un sens, ne sont pas trop faciles à surmonter et ne paraissent pas inaccessibles* ».

Cette situation peut se définir comme
une épreuve/preuve.

Capacités visées :

Adopter une position efficiente du tir. Se relâcher et se concentrer pour tirer.

Objectif : Maîtriser l'enchaînement rapide des actions : l'installation au pas de tir, la visée et le lâcher. Adopter une position efficiente du tir.

But : Allumer ses cinq cibles le plus rapidement possible et passer le relais pour gagner.

Organisation: Une équipe par pas de tir. Un plot de départ placé à cinq mètres du tapis de tir, un plot de pénalité.

Consignes :

- Au signal, les premiers prennent le départ pour "blanchir" leurs cinq cibles.
- Une fois les 5 cibles blanchies le relais est passé.
- A chaque cible manquée, le tireur prend une pénalité.

> L'équipe victorieuse sera celle qui termine l'ensemble des passages de tous les tireurs en premier.

Critères de réalisation: voir le tableau de synthèse : positions de tir.

Critères de réussite: 3 cibles allumées sans prise de pénalité par tireur. À la première tentative

Deuxième forme de pratique : *LE BIATHLETE DECIDEUR*
"Trace ton chemin"

Lors de cette situation, nous illustrons **la piste 7 : proposer des contenus en phase avec le niveau d'adaptation de l'élève.**

- ne pas forcer les élèves à courir et chercher à les décentrer de la course.
- une découverte du milieu et une organisation progressivement logique des déplacements.

Capacité visée : Prévoir, anticiper et conduire son déplacement. Gérer l'antagonisme : effort physique et concentration pour la précision du tir. Contrôler sa respiration lors du tir.

Objectif : Développer la notion de stratégie. Mettre en relation le choix du parcours, le relief avec le temps réalisé. Réguler sa course en fonction de ses sensations. Enchaîner un tir en état d'essoufflement.

But : enchaîner deux fois un itinéraire de course suivi d'un passage au pas de tir et analyser la logique de ses parcours.

Consignes : En binôme, le coureur trace sur une carte deux parcours différents de quatre portes . Il réalise son premier parcours, passe au pas de tir, repart sur son second parcours avant de repasser à nouveau au pas de tir. Son partenaire chronomètre le temps mis sur chaque parcours (le temps est arrêté à l'entrée du pas de tir).
A la fin de la leçon, l'ensemble des portes doit être validé.

Variables : Le nombre de portes demandé (augmenté selon les ressources des élèves),
défis entre les coureurs d'un binôme.

Cinquième forme de pratique : **LE BIATHLETE MODULABLE**
" les défis de scénarios "

Lors de cette situation, nous illustrons la **piste 3 : ajuster l'enjeu du jeu au niveau des élèves.**

- Articulation de ce que l'élève sait faire (improviser un itinéraire et tirer dans plusieurs positions) avec l'enjeu du jeu.
- Le défi avec un partenaire intensifie l'implication des élèves pour gagner et les confronte aussi à un des enjeux de l'activité : remporter la course.

Capacités visées : - Planifier judicieusement et rapidement son itinéraire en mémorisant son déplacement.

- Répartir son effort, réguler sa course, adapter son déplacement (pénalités, allure de course) pour s'investir de façon constante sur la leçon.

-Adapter son arrivée au pas de tir pour gérer au mieux le couple risque / sécurité selon la position de tir.

Objectif : Anticiper son déplacement et intégrer les pénalités sous forte pression temporelle.

Se relâcher en fin de course pour améliorer sa précision au tir selon la position. Vivre un scénario imposé et choisir son meilleur scénario.

But : Comparer les résultats (temps réalisé et note au tir) entre un scénario de tirs imposé et deux scénarios choisis.

Organisation: Les élèves sont répartis par binôme de même vitesse de course. Ils alternent les rôles : un coureur, un observateur – chronométrateur.

Consignes : réaliser 6 portes ,tir, 6 portes auquel s'ajoutent les pénalités et tirer. Chaque passage est chronométré.. Réaliser 3 passages.

Avant le premier passage, un élève est tiré au sort et impose un scénario de tirs.

Avant le deuxième passage, l'autre élève impose son scénario de tir. Intégration des pénalités accumulées lors du dernier tir.

Troisième passage, chaque élève choisit son scénario de tir. Dans ce passage, les coureurs doivent réaliser leurs pénalités sur une boucle de pénalité de 20m à l'issue du dernier tir. Pour faire le classement de cette manche, ils doivent ajouter un temps de « handicap position » de 30'' par position couchée et de 15'' par position genou au temps mis pour effectuer le défi.

Critères de réalisation: commencer et terminer par une porte proche. Enchaîner un parcours logique (portes proches qui s'enchainent). Anticiper son déplacement en courant. Voir le tableau de synthèse relatif aux postures de tir. Se relâcher et forcer l'expiration pour diminuer la fréquence cardiaque.

Critères de réussite: Identique à la situation précédente.

Variables : défi direct à 2 (départ simultané), départs groupés par série.

LE BIATHLON ADAPTÉ :

Le biathlon est une activité qui peut facilement être adaptée aux élèves selon différents cas d'inaptitude.

La plus fréquente concerne les élèves qui sont inaptes partiels pour des problèmes de genoux ou de dos et qui ne peuvent pas courir. La course est donc remplacée par de la **marche** en diminuant le nombre de portes à valider par parcours (5 portes le jour de l'épreuve au lieu de 8). L'épreuve de tir s'effectue normalement.

Pour des élèves inaptes de course et de marche, le tir sportif peut leur être proposé.

Pour les élèves qui ont des problèmes de dos, ou de surpoids important qui ne peuvent pas se coucher, le tir couché peut aisément être remplacé par du **tir assis** avec la pose des coudes sur une table.



Pour des élèves malvoyants, des loupes peuvent être installées devant les cibles pour les grossir afin de favoriser l'atteinte des cibles.



Enfin, nous avons pu également adapter l'activité à un élève ayant un handicap en proposant du vélo ergomètre avec du tir en position assise.



Théo CURIN

Vice champion du monde
Handisport de natation





<https://sites.google.com/site/biathloneps/>

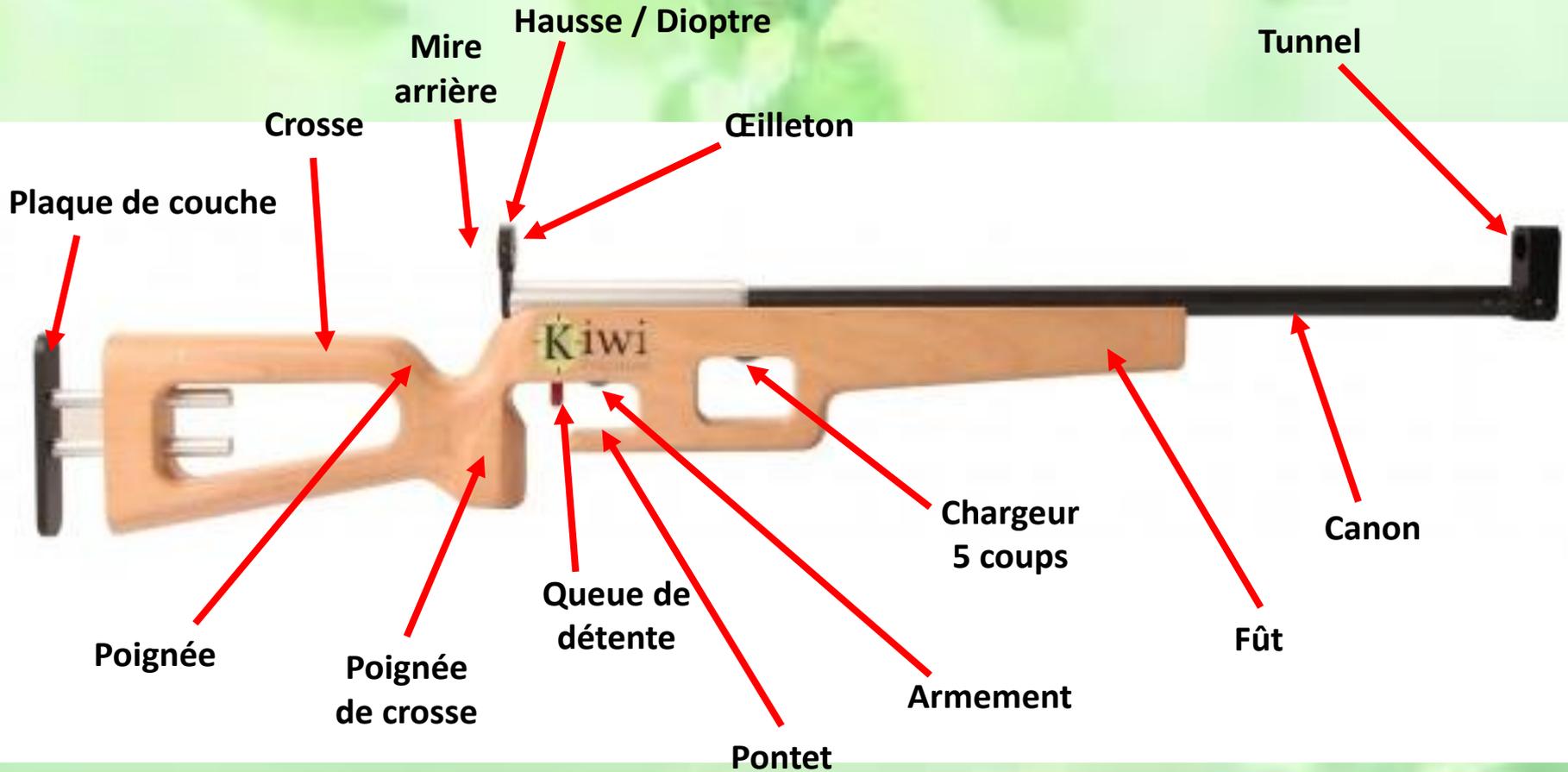
Maintenant à vous d'être biathlètes!!!



Place aux jeux



Descriptif du matériel



Tous les critères de réalisation sont donnés pour un droitier

	VISÉE	SAISIE	POSTURE
TIR COUCHÉ	<ul style="list-style-type: none"> - l'œil directeur droit est aligné avec les organes de visée (œilleton, guidon, cible). - les cercles des trois organes de visée sont concentriques. L'œil placé entre 2 à 5 cm de l'œilleton 	<ul style="list-style-type: none"> - La main droite enserre la crosse - la paume de la main gauche soutien le fût - La plaque de couche se loge dans le creux de l'épaule - la joue est appuyée contre la crosse - la pulpe de l'indexe en contact avec la détente 	<ul style="list-style-type: none"> - le corps est orienté à 20° maximum par rapport à l'axe de tir - le coude gauche est désaxé d'un tiers (de la distance entre les coudes) par rapport à l'axe de la carabine, le coude droit de 2/3.
TIR GENOU	critères identiques au tir couché	<ul style="list-style-type: none"> - critères identiques au tir couché auquel s'ajoute : - La plaque de couche est placée entre la clavicule et l'articulation de l'épaule - le béquet du haut est en appui sur l'épaule 	<ul style="list-style-type: none"> - le genou droit est posé au sol, le genou gauche est relevé dans l'axe du tir - l'axe pied-genou de la jambe droite est perpendiculaire à l'axe de tir - le talon du pied droit est placé entre les fesses à la base de la colonne vertébrale qui doit rester droite - Le tibia de la jambe gauche est perpendiculaire au sol pour servir de support au coude
TIR DEBOUT	- l'œil placé entre 5 et 10 cm de l'œilleton	<ul style="list-style-type: none"> - le soutien de la carabine se situe au niveau du pontet, elle repose sur les doigts - le béquet du bas est en contact sous l'aisselle 	<ul style="list-style-type: none"> - les pieds sont parallèles à l'axe de tir, largeur du bassin - bassin en rétroversion - le bras gauche plaqué contre le flan, le coude en appui sur la crête iliaque - la tête droite, la joue vient en contact avec la crosse

BIATHLON CAP-BEP

COMPETENCES ATTENDUE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
Niveau 3: Prévoir, conduire, adapter au regard des pénalités son itinéraire avec efficacité en course à pied et maîtriser sa concentration lors du tir couché. Respecter les règles de sécurité relatives au tir.		<p>Principes d'élaboration de l'épreuve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le candidat doit effectuer trois parcours, en s'arrêtant deux fois au pas de tir pour un ensemble de dix tirs en position couchée. Il dispose avant l'épreuve de 2 minutes pour tracer trois parcours de son choix de 8 portes chacun sur 15 possibles qu'il devra réaliser dans un temps limité. Toutes les portes seront à valider à l'issue de l'épreuve. La superficie du terrain se situera aux environs 15.000m2 avec un espacement entre les portes compris entre 35 et 55m. - A l'arrivée au pas de tir, le biathlète entrera dans une zone de marche de 10m minimum avant de pouvoir s'installer pour tirer. Il sera autorisé à reprendre sa course dès la sortie de ce dernier. - Chaque tir manqué sera pénalisé d'une porte supplémentaire rajoutée à sa convenance sur le parcours programmé. Il n'est cependant pas autorisé de prendre deux fois une porte identique sur un même parcours. <p>Le respect des tracés prévus ainsi que le rôle de juge seront pris en compte.</p>											
POINTS A AFFECTER		COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 pts				COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE (DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3) de 10 à 20 pts							
07/20	QUALITE DU TIR	Réussites	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		Points	0,7	1,4	2,1	2,8	3,5	4,2	4,9	5,6	6,3	7	
08/20	TEMPS DE COURSE	NOTE	Temps Filles		Temps Garçons		NOTE	Temps Filles	Temps Garçons	NOTE	Temps Filles	Temps Garçons	
		0,5	de 14'01 à 16'		de 13'01 à 15'		5	de 9'01 à 10'	de 8'01 à 9'	6,5	de 8'01 à 9'	de 7'01 à 8'	
		2	de 12'01 à 14'		de 11'01 à 13'					8	- de 8'	- de 7'	
		3,5	de 10'01 à 12'		de 9'01 à 11'								
Temps supérieur à 16' filles et 15' garçons ■ l'élève est disqualifié -1 point par porte manquante dans le parcours et/ou par porte prise deux fois sur un même parcours													
03/20	CONFORMITE DU PARCOURS PREVU	Trois différences ou plus entre le prévus ou le réalisé				Une ou deux différences entre le prévu et le réalisé				Aucune différence entre les parcours prévus et ceux réalisés			
	POINTS	1				2				3			
02/20	ROLE DE JUGE	JUGE INOPERANT				JUGE OPERANT				JUGE IMPLIQUE			
		- Cibles non initialisées - Tirs non/mal comptabilisés - Ne relève pas correctement les portes validées (oublis ou désordre)				- Cibles initialisées - Tirs bien comptabilisés - Relève les portes validées dans l'ordre sans se déplacer pour mieux contrôler - Vérification précise des pénalités				idem + Relève les portes en se déplaçant pour bien suivre le coureur.			
	POINTS	0,5				1				2			

Commentaires:

Des adaptations des temps de course peuvent s'appliquer en fonction de la nature du terrain (valonné, plat...) et/ou des conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort....).

Le chronomètre ne s'arrêtera qu'une fois le troisième parcours terminé.

BIATHLON BAC PRO - BAC GT

COMPETENCES ATTENDUE	PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE													
<p>Niveau 4: Construire judicieusement son itinéraire, en fonction des possibles pénalités, en course à pied en gérant au mieux ses ressources pour choisir avec lucidité la position de tir afin d'être le plus efficace. Respecter les règles de sécurité relatives au tir.</p>	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le candidat doit effectuer trois parcours, en s'arrêtant deux fois au pas de tir pour un ensemble de dix tirs en positions choisies (couché, genou ou debout) L'épreuve commence dès que le candidat découvre sa carte. Il doit réaliser, dans un temps limité, trois parcours de 8 portes sur 15 possibles. Toutes les portes seront à valider à l'issue de l'épreuve. La superficie du terrain se situera aux environs 15.000m2 avec un espacement entre les portes compris entre 35 et 55m. - A l'arrivée au pas de tir, le biathlète choisira sa position pour une série de cinq tirs sur la cible appropriée (basse ou haute). - Chaque tir manqué sera pénalisé d'une porte supplémentaire rajoutée à sa convenance sur le parcours. Il n'est cependant pas autorisé de prendre deux fois une porte identique sur un même parcours. <p>La validation des 15 portes ainsi que le rôle de juge seront pris en compte.</p>													
POINTS A AFFECTER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 pts				COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE (DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4) de 10 à 20 pts									
08/20	QUALITE DU TIR	Réussites	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
		Points	0,8	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8		
<p>Un coefficient est attribué au regard des résultats du tir à l'issue des deux passages en fonction de la position choisie Debout-Debout (coef 1); Debout-Genou (coef 0,9); Genou-Genou ou Debout-Couché (coef 0,8); Couché-Genou (coef 0,7); Couché-Couché (coef 0,6)</p>														
05/20	TEMPS DE COURSE	NOTE	Temps Filles	Temps Garçons		NOTE	Temps Filles	Temps Garçons		NOTE	Temps Filles	Temps Garçons		
		0,5	de 14'01 à 16'	de 13'01 à 15'		3	de 9'01 à 10'	de 8'01 à 9'		4	de 8'01 à 9'	de 7'01 à 8'		
		1,3	de 12'01 à 14'	de 11'01 à 13'					5	- de 8'	- de 7'			
		2	de 10'01 à 12'	de 9'01 à 11'										
Temps supérieur à 16' filles et 15' garçons ■ l'élève est disqualifié														
05/20	CONDUITE D'UN ITINERAIRE	Moins de 13 portes sont validées.		13 portes sont validées.		14 portes sont validées			Les 15 portes sont validées					
	POINTS	1		2		3,5			5					
-1 point par porte manquante dans le parcours et/ou par porte prise deux fois sur un même parcours														
02/20	ROLE DE JUGE	JUGE INOPERANT				JUGE OPERANT				JUGE IMPLIQUE				
		<ul style="list-style-type: none"> - Cibles non initialisées - Tirs non/mal comptabilisés - Ne relève pas correctement les portes validées (oublis ou désordre) 				<ul style="list-style-type: none"> - Cibles initialisées - Tirs bien comptabilisés - Relève les portes validées dans l'ordre sans se déplacer pour mieux contrôler - Vérification précise des pénalités 				<ul style="list-style-type: none"> idem + Relève les portes en se déplaçant pour bien suivre le coureur. 				
	POINTS	0,5				1				2				

Commentaires:

Des adaptations des temps de course peuvent s'appliquer en fonction de la nature du terrain (valonné, plat...) et/ou des conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort....).

Le chronomètre ne s'arrêtera qu'une fois le troisième parcours terminé.

Une première forme de pratique : LE TIREUR SPORTIF
"Je vise mieux que toi "

Capacité visée : Adopter une attitude efficace lors du tir (visée, saisie, posture)

Objectif : Maîtrise de la carabine laser en tir couché sans pression temporelle et sans effort.

But : Blanchir plus de cibles que mes adversaires.

Consignes : Les élèves se défient à l'intérieur d'un groupe, ils disposent de deux séries de cinq tirs chacun, sans temps limité. Le premier étant celui qui allume le plus de cibles.

Critère de réussite: allumer 8 cibles sur 10

Critères de réalisation: voir le tableau de synthèse : positions de tir.

Variables : formule championnat ou formule inter-groupes.
Possibilité de proposer des supports de carabine, un cache-oeil.

Cette situation illustre la piste 2 : favoriser une réussite quasi immédiate pour entretenir en permanence un espoir de réussite.

Elle respecte les trois règles énoncées pour favoriser une pédagogie de la mobilisation :

1: ne pas se fatiguer, mais tirer efficacement

2: le tir en phase avec l'expérience (les élèves n'ont jamais vécu de tir, chasse, fête foraine)

3: le défi inter collectif, le jeu en groupe

Troisième forme de pratique: **LE BIATHLETE ADAPTABLE** "Adapte ton chemin"

Capacités visées : Adapter son déplacement en fonction du nombre de pénalités.
Anticiper et gérer l'antagonisme : effort physique intense et concentration pour la précision du tir

Objectif : Intégrer la notion de tactique en fonction des échecs au tir. Anticiper son déplacement et intégrer les pénalités sous pression temporelle. Gérer son arrivée au pas de tir pour être efficient.

But : gagner le défi en intégrant ses pénalités de façon logique.

Organisation: Les élèves sont regroupés en binôme : un coureur, un observateur - chronométrateur.

Consignes : Le coureur trace sur une carte deux parcours de sept portes. Il réalise son premier parcours, puis passe au pas de tir. Il doit adapter ensuite son second parcours en fonction du nombre de tirs manqués.

Son partenaire relève les portes franchies sur chaque parcours, vérifie la bonne exécution des pénalités et chronomètre l'ensemble de la situation jusqu'à la sortie du pas de tir. Les élèves doivent réaliser 2 passages (deux fois la situation). Au deuxième passage les pénalités du deuxième tir du passage 1 restent en suspend.
Le vainqueur du défi est celui qui a réalisé le meilleur temps.

Critères de réalisation:

Mémoriser les échecs au tir pour intégrer le bon nombre de portes à son parcours. Pour les pénalités, intégrer les portes les plus proches de son parcours. Voir tableau de synthèse relatif aux positions de tir.

Critères de réussite:

Pour la course : toutes les portes sont différentes sur un même parcours. Tous les parcours doivent être différents. A la fin de la situation l'ensemble des 15 portes ont été prises. Enchaîner les portes dans l'ordre du tracé (conformité du parcours réalisé au parcours tracé). Le bon nombre de pénalités est intégré sur le parcours.

Pour le tir : Réussir 3 sur 5 à chaque série de tir.

Pour le juge : toutes les portes validées et les réussites au tir sont relevées. Le temps des différents passages bien chronométré.

Variables : Les défis peuvent être réalisés en parallèle. Le numéro de la porte d'entrée du parcours est imposé par le partenaire. Le numéro de la porte d'entrée est tiré au sort. Un circuit de pénalité gradué peut être installé pour les deuxièmes tirs manqués.

Quatrième forme de pratique : **L'IMPROVISATEUR MULTI-TIRS** " c'est mon choix "

Capacités visées : Planifier son itinéraire et mémoriser son déplacement. Choisir ses positions de tir en gérant au mieux le couple risque / sécurité (= tactique) pour être efficace. Contrôler sa respiration lors du tir.

Objectif : réaliser un parcours personnel logique et faire un choix de position de tir (réaliser différents scénarios). Analyser son meilleur scénario de tir (enchaînement de deux positions de tir). Tirer en bloquant sa respiration lors de la phase expiratoire.

But : enchaîner deux fois un itinéraire de course suivi d'un passage au pas de tir dans une position choisie pour analyser son meilleur scénario.

Organisation: constitution de dyade : un coureur, un observateur-chronométrateur.

Consignes : Le coureur réalise 5 portes, tir (position choisie, 5 portes, tir en position choisie).

Réaliser trois passages avec trois scénarios de tirs différents.

Chaque passage est chronométré.

A l'issue des passages, les coureurs effectuent une analyse argumentée de leurs scénarios au regard de leurs ressentis et de leur réussite

Critères de réalisation : mémorisation des portes validées et manquantes.
Enchaînement logique des portes (choix première porte, prise en compte terrain, dénivelé pour un retour au pas de tir). Voir le tableau de synthèse relatif aux postures de Tir.

Critères de réussite :

Pour la course : toutes les portes sont différentes sur un même parcours. Tous les parcours doivent être différents. A la fin de la situation l'ensemble des 15 portes ont été prises.

Pour le tir : obtenir 4 points sur 8 au regard des coefficients attribués aux différents scénarios (voir fiche évaluation N4)

Pour le juge : toutes les portes validées et les réussites au tir sont relevées. Le temps des différents passages bien chronométré.

Variables :

Proposition de défis temporels et/ou de réussites aux tirs.

Pour augmenter la prise de risque, les positions peuvent être imposées.

Exemple : les élèves doivent intégrer un tir debout dans leur scénario.

Lors de ces 2 situations, nous illustrons **la piste 5 : valoriser aussi bien l'autodétermination que l'interdépendance positive.**

- En permettant à l'élève de créer son propre itinéraire et en choisissant ses propres positions de tir.
- Par des apprentissages coopératifs (binômes affinitaires ou symétriques, mise en place du rôle de juge)