



## LE BIATHLON



**Matériel :** Des cônes, un objet à lancer clairement identifié pour chaque élève

**But :** Enchaîner les deux actions de courir vite, puis de lancer précis

**Descriptif :** Course en aller-retour sur 20 m avec au lieu de celle-ci une épreuve de lancer précis.

**Le défi :** A l'école par équipe de 5 (en relais), ou seul à la maison, enchaîner le parcours **course-lancer-course**.

**En équipe :** le coureur suivant part lorsque son camarade franchit la ligne. Le chrono s'arrête lorsque les 5 coureurs sont passés.

**A la maison :** tu ne peux pas faire la course, participe tout de même au défi photo.

**Les astuces :** Chaque élève trouve une pierre d'environ 3cm et une foi lavée, la personnalise.

Ensuite, chacun son tour, on va récupérer son objet. Elle pourra servir dans d'autres jeux. A défaut, utiliser une boule de papier et du scotch.

### Collecte des résultats :

Renseignez les résultats en scannant le code QR avec un téléphone ou [en cliquant ici](#).



**Additionner le nombre total de points marqués au lancer et les points bonus**

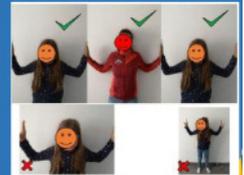
### LES BONUS :

#### A l'école - bonus temps :

- Moins de 2 min : 5pts
- Plus de 2 min : 3pts
- Plus de 3 min : 1 pt

#### A la maison - bonus photo :

Envoie une photo de toi comme dans l'exemple ci-dessous et rapporte un point de plus à la classe



Lorsque le premier coureur part tout le monde avance d'une place. Une fois la course finie, se placer à la fin de la file.

### Chaine solidaire

#### Pour rester en contact sans contact

Nous vous proposons de nous envoyer une ou plusieurs photos de vos élèves et de vous (qui ont les droits de diffusion) en plaçant leurs mains de part et d'autre du cadre à hauteur d'épaules (prise du haut du corps uniquement). L'objectif sera de faire un grand visuel où toutes les personnes sont en contact virtuel



#### USEP 36

23, Boulevard de La Valla  
36000 CHATEAUROUX

Tél : 02 54 61 34 45

[www.usep36.fr](http://www.usep36.fr)

[usep36@gmail.com](mailto:usep36@gmail.com)

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

SIRET N° 491 669 651 000 11 – Code APE 9312Z

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire