

Education physique avec distance – **Biathlon, tétrathlon, polyathlon & Co**

Athlon est une racine grecque qui renvoie à la notion d'épreuve sportive. Dans cette leçon, nous vous proposons des idées multiples et variées qui s'adaptent aisément en fonction des classes et du cadre dans lequel se déroule l'activité. Elles sont conçues pour respecter les mesures sanitaires mais conviennent aussi très bien à des leçons libres de toute contrainte.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Degrés scolaires: cycle 3 et secondaire II
- Niveau d'apprentissage: appliquer

Auteurs: Daniela Brönnimann et Patricia Steinmann

Objectifs d'apprentissage

- Les formes de concours suivantes offrent un cadre méthodologique qui peut s'adapter en fonction des groupes cibles et des objectifs.

La leçon vise les objectifs suivants:

- Les élèves sont capables de courir en continu tout en réalisant différentes tâches polysportives.
- Les élèves connaissent le nom des épreuves et leur étymologie grecque (biathlon, triathlon, tétrathlon, pentathlon, hexathlon, heptathlon, décathlon, etc.) Voir la partie retour au calme.
- Les élèves sont motivés par cet entraînement d'endurance polysportif orienté vers la compétition.

Indications

- Si possible, la leçon se déroule en extérieur.

Temps	Contenus	Illustration/Organisation
10'	<p>Allers-retours/Course papillon/Monothlon Par deux, les élèves effectuent une demi-boucle, chacun dans un sens. Quand ils se rencontrent, ils font demi-tour et reviennent au point de départ où ils discutent rapidement d'une forme de course pour le prochain trajet (courir en arrière, de côté, en tournant les bras, talons-fesses, etc.).</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • De retour au point de départ, les élèves réalisent un exercice de mobilisation, de coordination ou de force. • Course papillon: quatre élèves courent simultanément (par exemple du milieu du terrain de football jusqu'aux quatre angles). Quand ils se rencontrent au milieu, ils décident, à tour de rôle, d'une forme de course pour la prochaine boucle. <p>Remarques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour cette variante, les élèves ne parcourent pas tous la même distance. Par deux, le plus rapide effectue une boucle plus longue. • L'enseignant définit les modalités de course au départ: la durée (cinq minutes par ex.) ou le nombre de boucles. 	

Mise en train

20'

Horloge humaine duathlon

Le principe de l'horloge humaine est simple: A effectue une tâche qui détermine la durée de celle de B. En d'autres mots, tant que A n'a pas fini, B poursuit son exercice.

Les élèves forment des duos. A effectue une boucle en courant. Pendant ce temps, B réalise son exercice. Exemples d'exercices:

- Basketball: tirs au panier
- Volleyball: services ou autre élément technique
- Exercice de renforcement
- Slackline ou autre défi d'équilibre
- Athlétisme: éléments techniques sous la conduite de l'enseignant
- Jonglage
- Etc.

Dès que A a terminé sa boucle, il prend la place de B qui démarre à son tour.



Biathlon

L'enseignant définit le nombre de boucles à parcourir. Les élèves effectuent un tour en courant. Ils prennent ensuite un ballon et tirent au panier. Ils ont trois essais pour marquer un point. Celui qui réussit repart pour une nouvelle boucle. Celui qui a raté ses trois essais ajoute un petit tour de pénalité avant la grande boucle. Autres pénalités possibles.

Deux boucles: une courte (pour la pénalité) et une longue.



Variantes

- Idem avec le football.
- Idem avec le handball.
- Idem avec une tâche de précision (viser le chariot de ballons par ex.).
- Idem avec le badminton/le tennis de table.
- Les élèves effectuent autant de tours de pénalité qu'ils ont raté d'essais.

Matériel: Paniers de basketball, ballons de basketball, de football, de handball, chariot de ballons (pour le stand de tir)

Tétrathlon

Les élèves forment des groupes de quatre. Le tétrathlon consiste à enchaîner quatre épreuves. Une des tâches (l'horloge humaine) fait office de chronomètre pour tous les exercices. On peut combiner les exercices en laissant libre court à son imagination.

Un exemple ici:

Tâche A: Horloge humaine: un tour du parcours.

Tâche B: Exercices de coordination (jonglage, équilibre, élément technique issu d'une discipline sportive).

Tâche C: Exercices de renforcement.

Tâche D: Consolider les os: sauts à la corde, bondissements divers, etc.



Variante

- Sous forme de triathlon ou de polyathlon

Temps Contenus

Illustration/Organisation

5'

La tête et les jambes

Trotter par deux sur le gazon (à pieds nus suivant l'état du terrain). Tout en courant, les élèves discutent des différentes disciplines et de leur nom issu du grec. Par exemple: biathlon se compose de «bi» qui signifie 2 et de «athlon», l'épreuve. Quels autres mots sont composés de la racine «athlon»? Que signifient-ils?

Variantes

- Au signal, changer de partenaire et reprendre les deux dernières questions. A la fin, les élèves se regroupent et mettent leurs connaissances en commun. Combien de sports a-t-on trouvés?
- Connaissez-vous d'autres mots où l'on retrouve les racines grecques relatives aux nombres (voir [Wikipedia](#))?
- Les élèves discutent en chemin du thème de leur choix.

Biathlon, triathlon, tétrathlon, pentathlon, hexathlon, heptathlon (7), décathlon (10). Gigathlon (giga = préfixe multiplicateur)

