

# Education physique avec distance: Leçon – Biathlon, tetrathlon, 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

## 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, tétathlon, pentathlon, hexathlon, heptathlon, décathlon, etc.).
- Les élèves sont motivés par cet entraînement d'endurance polysportif orienté vers la compétition.

**Indications:** Si possible, la leçon se déroule en extérieur.

**Leçon:** [Biathlon, tetrathlon, polyathlon & Co](#) (pdf)

---

Source: Daniela Brönnimann e Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**