

Best Practice Nordic – Biathlon: Approche et départ – Joue ton tapis aux dés F2-F3

Maintenir une grande précision malgré la fatigue, tel est le défi qu'offre le biathlon. Les enfants apprennent la discipline grâce à de petits jeux motivants.

Atteindre cinq fois une cible avec arrivées et départs rapides. Lancer le dé à chaque fois et tirer depuis le tapis correspondant.

- 1, 3 ou 5 = tirer sur le tapis à droite
- 2, 4 ou 6 = tirer sur le tapis à gauche
- F3: également tirs couché et debout avec la carabine

Variantes

- Effectuer un tour après chaque tir.
- Parcourir un petit/grand tour.
- Avec six tapis (1 = tapis n°1, 2 = tapis n°2, etc.).
- Un calcul de mathématiques détermine le tapis.

Remarques

- Ne pas être debout avec la carabine chargée.
- Adapter les tâches aux aptitudes.

Formes de compétition

- Relais avec plusieurs dés.
- Par groupes de deux.
- Avec des tours de pénalité.

Terrain: Plat à vallonné

Source: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO