

Athlétisme – Lancer en fronde: Biathlon

Courir et puis lancer pour gagner du temps : Cette forme de compétition exige une bonne endurance et un lancer précis. Avec ce jeu de fronde sur cibles, le mouvement de lancer de fronde est pratiquement appliqué.



Chaque athlète essaie d'effectuer un maximum de tours en courant en 3 min. Des points supplémentaires peuvent être obtenus aux postes de tir. L'équipe, qui vise le mieux et court le plus vite, obtient le plus de points et gagne le biathlon. Ce jeu sur des cibles permet d'appliquer de manière pratique le mouvement du lancer en fronde.

Le principe est identique à celui du [Biathlon](#) de l'UBS Kids Cup Team, la station de tir est différente. Chaque athlète effectue un maximum de tours en 3 minutes (1 point par tour). Après chaque tour, au poste de tir de son équipe, il lance un pneu de vélo et essaie de viser les médecine-balls placés au sol. Plus le médecine-ball est éloigné, plus il rapporte de points.

Matériel: Médecine-balls, pneus de vélo, piquets de marquage ou cônes

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO