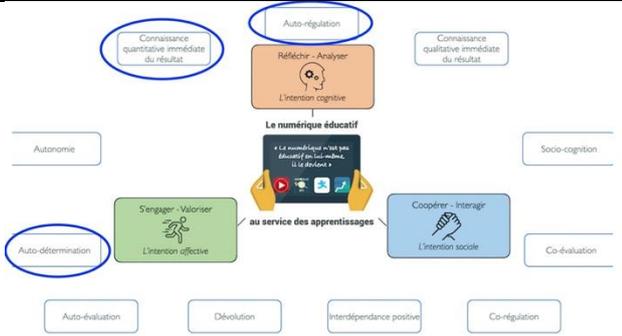


Scénario pédagogique enrichi par le numérique

Fréquence Cardiaque et carnet de suivi pour faire des choix éclairés en Biathlon athlétique

	APSA Support	CA	 Vidéo sur You Tube
	Biathlon athlétique		

 Intentions		Plus-values pour l'enseignant/élève
		<ul style="list-style-type: none"> - Connaissance quantitative du résultat : grâce à la mesure de la FC, les élèves connaissent directement si leur effort a été bien géré pour réaliser la meilleure performance possible - Auto-détermination : les élèves choisissent le type d'effort et la forme de gestion de l'effort selon les sensations et la FC

 Besoins	Niveau d'expertise	Plateforme(s)			Application(s) utilisée(s)	
	☆☆	Enseignant	 Android	 IOS	 WINDOWS	
☆☆	Elève	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lien fichier Numbers	
	<input type="checkbox"/> Matériel nécessaire / <input type="checkbox"/> Matériel facultatif / (n) Nombre					
(8)	Tablette					Connexion wifi
	Ordinateur portable			1		Trépied
	Vidéoprojecteur					Caméra
20	Cardiofréquencemètre			1		Autres : Enceinte

Programmes	COLLEGE					LYCEE				
	Objectifs Généraux (en lien avec les domaines du socle) priorisés					Objectifs Généraux priorisés				
	<input type="checkbox"/> Cycle 3		<input checked="" type="checkbox"/> Cycle 4			<input type="checkbox"/> LGT		<input type="checkbox"/> LP		
Développer sa motricité	S'approprier méthodes et outils	Partager règles, rôles, responsabilité	Entretenir sa santé	S'approprier une culture	Développer sa motricité	Se préparer, s'entraîner	Exercer sa responsabilité	Construire sa santé	Accéder au patrimoine culturel	
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆☆	☆	☆☆ ☆						
Attendus de Fin de Cycle (AFC) de Fin de Lycée (AFL) ou de Fin de Lycée Professionnel (AFLP) ciblés										

AFC :

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques
- Planifier et réaliser une épreuve combinée
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

Compétences visées : Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.

Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.

Objectifs pour l'enseignant	But pour l'élève
<p>Engager les élèves sur une série d'épreuves nécessitant un dépassement de soi, une gestion de son effort pour réaliser la meilleure performance possible.</p> <p>Développer les capacités motrices des élèves pour courir vite longtemps et lancer loin.</p> <p>Assumer des rôles de juges et observateurs pour permettre la mise en place de situations complexes.</p>	<p>Réaliser la meilleure performance possible sur une épreuve de biathlon en gérant son effort pour courir le plus vite possible tout en gardant suffisamment de lucidité pour lancer loin.</p> <p>Gérer son effort à partir de données quantitative (FC, Vitesse) et qualitative (sensations)</p>

ORGANISATION GENERALE

Nous proposons ici une séquence d'enseignement en Biathlon athlétique composée d'une épreuve enchaînée de course type demi-fond et de lancers de vortex. Nous nous inspirons du biathlon athlétique nordique (ski, tir à la carabine) en intégrant la culture athlétique plus vite, plus loin, plus haut. L'ambition est également de faire vivre aux élèves les différentes épreuves du biathlon nordique comme le proposent Chane-lap et Rousset dans la dernière revue « Enseigner l'EPS » (« « *Comme des fleches* » : *s'engager et coopérer en arcathlon* » *Revue enseigner l'EPS n°292 Sept 2023*). L'objectif est ici de maintenir l'engagement des élèves sur toute la séquence. Ils vivent également différents types d'efforts afin de construire des repères externes et internes leur permettant de mieux gérer les épreuves terminales de relais et mass start. Cette séquence est dans la continuité de nos travaux proposés en 2017 lors de la biennale de l'AEEPS (« *Le Biathlon athlétique forme de pratique scolaire conjuguant motivations et réussite* » *Dossier Enseigner l'EPS 2017*). Et elle tend à aller dans la logique du « Plaidoyer pour la culture du lancer loin » de Teddy Mayeko (*Revue enseigner l'EPS n°292 Sept 2023*).

Leçon 1 : Test de VMA : 8*36/24. Calcul performance cible sur le lancer avec élan : 3 lancers sans élan. Meilleur performance *1,2 = Performance cible avec élan.

Leçon 2 : SPRINT

Voir schéma ci-après d'aménagement de l'espace (d'un côté le lancer avec les repères de distance au sol, de l'autre la course sur un dispositif type carré magique : contourner 2 plots correspondant à sa VMA).

- Épreuve : 1'48 de course, 36" pour lancer 2 vortex, 1'48 de course, 36" pour lancer 2 vortex, 1'48 de course.
- Course au score : 10pts toutes les 36" de course si l'élève fait 1 tour correspondant à sa VMA-1 km/h.
- Lancer perf cible : Par lancer : 0 si pas atteint, 10 pts si atteint, 20 si dépassée de 5m
- Objectif de points : 100 pts.
- Mesure de la FC à l'entrée et à la sortie de l'aire de lancer et à la fin de la course.
- Indiquer son ressenti sur l'effort en fin de course à partir de l'échelle de Borg.
- Clubs de 4 élèves. 2 élèves courent en décalés. 1 élève observe avec la tablette la FC et le respect des allures, l'autre élève vérifie la performance du lancer et ramène les vortex.

Leçon 4 : POURSUITE

- Épreuve : 3 tours sur le parcours de sa VMA, lancer de 2 vortex, 3 tours sur le parcours de sa VMA, lancer 2 vortex, 3 tours sur le parcours de sa VMA. Opposition par groupe de VMA. La meilleure performance au sprint part avec 3 secondes d'avance.
- Temps Total < 6'36 = 100pts.
- Lancer perf cible : Par lancer : 1 tour de pénalité si pas atteint, 10 pts si atteint
- Objectif de points : 120 pts.
- Mesure de la FC à l'entrée et à la sortie de l'aire de lancer et à la fin de la course.
- Indiquer son ressenti sur l'effort en fin de course à partir de l'échelle de Borg.

Clubs de 4 élèves. 2 élèves courent en décalés. 1 élève observe avec la tablette la FC et le respect des allures, l'autre élève vérifie la performance du lancer et ramène les vortex.

Leçon 6 : INDIVIDUELLE

- Épreuve : 3' de course, 36" pour lancer 2 vortex, 3' de course, 36" pour lancer 2 vortex, 3' de course.
- Course au score : 10pts toutes les 36" de course si l'élève fait deux tours correspondants à sa VMA-2.
- Lancer perf cible : Par lancer : 0 si pas atteint, 20 pts si atteint, 30 si dépassée de 5m
- Objectif de points : 230 pts.
- Mesure de la FC à l'entrée et à la sortie de l'aire de lancer et à la fin de la course.

- Indiquer son ressenti sur l'effort en fin de course à partir de l'échelle de Borg.
- Clubs de 4 élèves. 2 élèves courent en décalés. 1 élève observe avec la tablette la FC et le respect des allures, l'autre élève vérifie la performance du lancer et ramène les vortex.

Leçon 8 : RELAIS

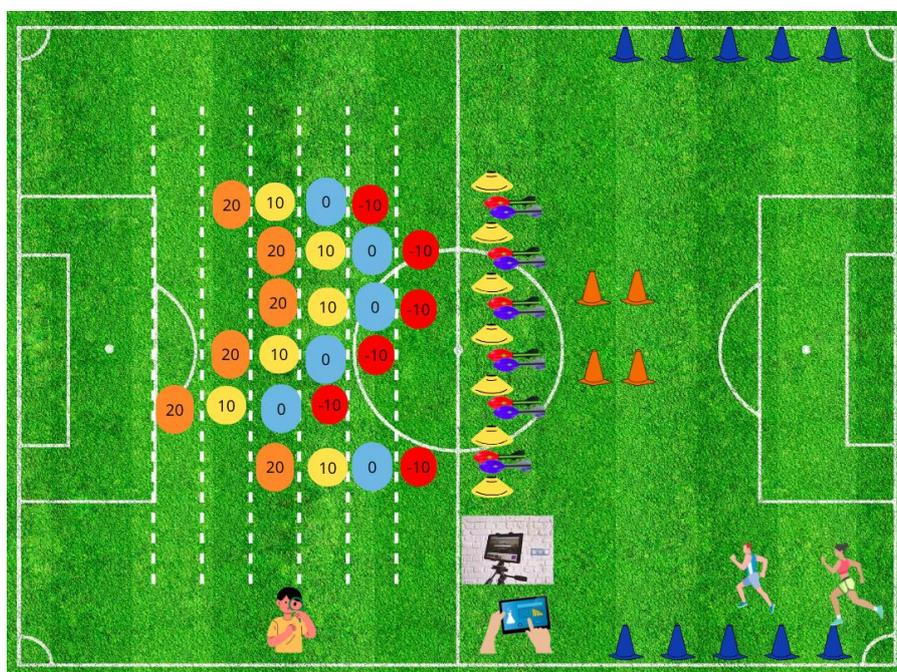
- Épreuve : 3 tours sur le parcours de sa VMA, lancer de 2 vortex, 3 tours sur le parcours de sa VMA, Opposition par groupe de VMA. L'élève donne ensuite le relais à son partenaire
- Temps Total < 4'18= 100pts *2
- Lancer perf cible : Par lancer : 1 tour de pénalité si pas atteint, 10 pts si atteint.
- Objectif de points : 120 pts.
- Mesure de la FC à l'entrée et à la sortie de l'aire de lancer et à la fin de la course.
- Indiquer son ressenti sur l'effort en fin de course à partir de l'échelle de Borg.

Clubs de 4 élèves. 2 élèves courent en décalés. 1 élève observe avec la tablette la FC et le respect des allures, l'autre élève vérifie la performance du lancer et ramène les vortex.

Leçon 10 : RELAIS + MASS START

Relais : Même épreuve qu'en leçon 8

Mass Start : Même épreuve que la poursuite avec un départ commun pour tous les groupes de VMA.



Numérique

Critères de réussite (niveau de maîtrise)

Nous enrichissons ici notre proposition grâce au numérique avec trois outils :

- Un fichier **Numbers** qui fait office de carnet de suivi. Il permet aux élèves et à l'enseignant de recueillir des données précises sur les résultats et ainsi faire des choix éclairés pour progresser et adapter son engagement dans les épreuves pour réaliser la meilleure performance possible.
- L'utilisation de cardiofréquencemètres Polar et l'application Polar Team. L'objectif est de permettre aux élèves de voir l'évolution de leur fréquence cardiaque selon le type d'effort et plus particulièrement lors des lancer. A quelle intensité dois-je courir pour réaliser la meilleure performance possible (gagner la course, respect de sa perf cible) tout en étant capable de lancer loin.

Respecter les allures cibles proches de VMA.
Atteindre sa performance cible sur le lancer.
Gagner la course.

