

# CYCLE BIATHLON RAYMOND VAUTHIER POINDIMIE

## PHILOSOPHIE DE L'ACTIVITE

Il faut garder en tête que le biathlon n'est pas une épreuve combinée : c'est avant tout une course, mais dont le passage sans temps d'arrêt sur un stand de tir de précision rebat régulièrement les cartes entre les coureurs pendant la course.

Finalement n'importe quelle activité de précision peut être retenue (pétanque, javelot, vortex, tir à l'arc, shoot en basket, boîte de conserve et balles de tennis, handball...) et associée avec n'importe quelle activité de course d'endurance (CAP, VTT, kayak, paddle, roller, natation...)

Ce qui génère de l'engouement chez les élèves relève de 2 points :

1. Le caractère ludique du concours de précision au milieu d'une course
2. La possibilité de gagner sans être le plus rapide ou endurant du groupe

## MES DEBUTS DANS LE BIATHLON

J'ai enseigné 9 ans en lycée pro métier de la mode et secrétariat en seine et marne avant d'arriver en nouvelle Calédonie, et c'est une expérimentation quasi improvisée de biathlon lors d'une journée d'intégration avec des classes de 2<sup>nd</sup> qui m'a fait tiquer la 1<sup>ère</sup> fois sur cette activité :

On est début septembre, il fait chaud, nous sommes en forêt de Fontainebleau avec une soixantaine d'élèves, le cahier des charges de cette journée est de proposer différents ateliers de cohésions aux élèves.

J'ai à ma disposition des boules de pétanques, des cerceaux, un peu de rubalise et une passion débordante pour le biathlon nordique (la période faste de Martin Fourcade bat alors son plein) :

Je proposerai un relais avec une boucle de trail (très courte, il fait chaud, le public n'est pas du tout sportif) d'environ 200m dans la forêt, puis un stand de tir où chaque biathlète dispose de 5 boules de pétanque à lancer dans un cerceau placé 5m devant.

Chaque boule finissant en dehors du cerceau donnera un tour de pénalité (un aller-retour de même pas 20m vers un arbre à côté du stand de tir)

Les élèves se prennent tellement au jeu avec les équipes qui s'encouragent, les revirements de scénarios en fonction des tours de pénalités, les élèves les moins sportifs(ves) qui arrivent à rester compétitifs, qu'une revanche est demandée par les équipes, avec une modification de parcours et de stand de tir proposée.

J'avais un peu peur que mon activité, en comportant de la course à pied par cette chaleur, ne rencontre pas beaucoup d'engouement. Avec mes 3 autres collègues d'EPS on n'a pas été déçu...

## MES EXPERIMENTATIONS A POINDIMIE

Face au constat de cette chaleur et de cette humidité suffocante une bonne partie de l'année sur la côte est de la Nouvelle Calédonie, j'envisage le biathlon comme une façon détournée de transmettre des contenus de course de fond à des élèves qui ne témoignent évidemment que d'une très faible motivation à aller enchaîner des tours de piste sous le soleil

J'ai proposé comme forme de pratique scolaire un biathlon CAP/javelot (beaucoup de javelots en stock au collège) :

J'avais à disposition un grand terrain en herbe qui me permettait d'installer des stands de javelots assez espacés pour assurer la sécurité de mes élèves (10m d'espace entre chaque stand, le lancé étant de précision et non de distance, le risque qu'un javelot sorte de l'axe de tir est très limité), et un tour de piste qui mesurait environ 500m

Sur chaque stand de tir, le biathlète avait le choix entre 3 cibles au sol à viser avec 4 javelots à disposition : 3 cercles de 1.50m de diamètre à respectivement 6m, 10m, et 14m

Du choix de la cible découlait la taille du tour de pénalité à effectuer :

- si le tireur annonçait au juge la cible la plus proche, il devrait ensuite assumer cette faible prise de risque par un tour de pénalité plus long (pour chaque javelot non planté dedans)
- la cible au milieu donnerait des tours de pénalité moyens
- et la cible la plus éloignée donnerait des tours de pénalité les plus courts

À la sortie des stands de tir, dans une côte j'avais mis des plots de plus en plus éloignés qui matérialisaient l'aller-retour de pénalité à réaliser avant de repartir sur la piste (si tu choisis la cible la plus proche et que tu te rates, à chaque javelot non planté dedans, tu devras aller faire un aller-retour au plot à 30m, avec la cible au milieu ce sera le plot à 20m, et avec la cible la plus éloignée ce sera le plot le plus proche).

J'ai fait ce choix du javelot car c'était une APSA culturellement enseignée depuis des années dans ce collège, et même en primaire, ce qui me permettait d'avoir des élèves déjà dotés d'une culture technique et sécuritaire rendant possible ce biathlon sans avoir à passer beaucoup de temps sur les fondamentaux athlétiques de ce lancer.

L'idée de proposer 3 cibles différentes avec des tours de pénalités différents s'inscrit dans cette logique d'amener les élèves à réfléchir sur leurs compétences, à faire des choix et de les assumer (et d'apporter un surplus de challenge et de ludisme sur le stand de tir).

Les chronométreurs étaient en charge de calculer les différents temps de course entre chaque passage au stand de tir : la compétence de course était évaluée en fonction de l'écart entre le tour le plus rapide et le tour le plus lent : plus cet écart était minime, plus le biathlète témoignait d'une capacité de courir à allure régulière

Les juges de tir étaient chargés de comptabiliser les tours de pénalités et de les annoncer au biathlète, et de ramasser les javelots entre chaque passage

La compétence de tir était calculée en fonction du nombre de tours de pénalité réalisés avec cette logique :

Un grand tour de pénalité valait 3 points, un moyen tour de pénalité 2 points, un petit tour de pénalité 1 point, et les biathlètes qui comptabilisaient à la fin de leur course le moins de points se rapprochaient du vert +

(Les tours de pénalités sont différenciés car un biathlète qui choisit systématiquement la cible la plus proche fera statistiquement moins de tours de pénalité qu'un élève qui prendra le risque de choisir une cible plus éloignée)

Les chronométreurs, en plus de devoir définir la couleur de compétence de coureur du biathlète, étaient également chargés de compiler les informations relatives au nombre de tours de pénalité, calculer les points obtenus, et définir les couleurs de compétences des tireurs

Ils me présentaient la feuille de course avec les deux évaluations réalisées (coureur et tireur) :

- si je n'observais aucune erreur le chronométreur obtenait vert + en compétence méthodologique
- une seule erreur pour du vert
- deux erreurs pour du jaune
- et au delà c'était en rouge

Ainsi puisque chaque élève passait dans les différents rôles (biathlètes, chronométreur, et juge de tir) à chaque séance, je m'assurais ainsi que les critères d'évaluation soient compris et assimilés par chacun.

## **LA FORMATION ANIMÉE PAR BENJAMIN PUGET EN 2023 A KONE EN PROVINCE NORD DEBUT 2023**

Les documents sont en ligne sur le site du VR :

<https://eps.ac-noumea.nc/spip.php?rubrique304>

Je vous invite à aller les consulter, c'est une mine d'or, notamment pour les contenus en tir à l'arc, l'approche via la VMA, le coaching entre élève...

Les propositions de Benjamin tournent autour de la prise en compte de la VMA pour proposer des tours de piste différenciés entre les élèves et les mettre sur un pied d'égalité

Il a retenu comme activité de précision du tir à l'arc avec des flèches ventouses qui viennent faire tomber des cibles qu'il a lui-même construit :

Il a retourné des montants de haies pour y fixer des cibles sur charnières qui basculent lorsque la flèche la frappe

L'idée d'exploiter le tir à l'arc m'a beaucoup plu de part son caractère ludique (et sécuritaire avec les ventouses, attention cependant aux tirs dans les yeux et dans les génitales)

J'ai donc fait investir à mon collège un stock d'arcs et de flèches (beaucoup de flèches...), et passé un bon week-end à découper, peindre et fixer les cibles que vous voyez sur la vidéo

## **LA FORME DE PRATIQUE FINALEMENT RETENUE**

Je n'ai pas conservé l'usage de la VMA dans les cycles que j'ai monté avec mes 5<sup>èmes</sup> et 4<sup>ème</sup> pour plusieurs raisons :

- le côté chronophage et pas toujours fiable de ces calculs
- le manque de ludisme des tests VMA avec des élèves que je tiens à ne pas effrayer d'emblée avec cette course à pied qu'ils détestent tant pour la plupart d'entre eux

Je considère cependant que la VMA reste un outil de différenciation pertinent et motivant à moyen terme pour les élèves

Je vais vous présenter d'autres modes de fonctionnement qui sont apparus finalement pertinents, et qui ne m'ont pas donné envie de revenir sur le calcul de la VMA auprès de mes élèves :

- je mets lors des 1ères courses des élèves de niveau de courses (estimé lors des cycles précédents dans d'autres APSA) similaire ensemble, puis j'affine à chaque séance ensuite en fonction des chronos réalisés
- la classe est divisée en 3 groupes (de niveau donc similaire) qui tourneront sur les différents rôles : biathlète/juge de tir/chronométrateur
- un temps d'échauffement en commun avant la division en 3 groupes est systématiquement réalisé : un échauffement global collectif tir + courses, et un échauffement spécifique où les élèves, en fonction de leurs résultats précédents en tir ou en régularité de course, s'échaufferont différemment (en tir pour les plus faibles en tir, en course pour les plus irréguliers, et au choix pour les autres)
- les élèves marquent sur un tableau récapitulatif à chaque séance leur chrono réalisé (j'ai proposé une course de 5 tours de terrain de handball et 4 passages au tir, j'aurais aimé proposer des courses plus longues mais ça aurait été difficile de faire courir toute la classe à chaque séance)
- je les encourage à chaque séance, avant chaque course, à tenter de battre leurs propres records, de ne pas se focaliser sur les autres. Je note un énorme engouement pour cette logique auto-référencée. Les élèves les plus compétitifs y trouvent également leur compte en conservant la possibilité de se comparer sur le tableau récapitulatif.
- J'ai même fini par créer un nouvel item d'évaluation (en plus de coureur/tireur/chronométrateur-évaluateur) : celui d'entraînement : si pendant le cycle tu bats 3 fois ton record tu es en vert +, 2 fois en vert, 1 fois en jaune, et si tu ne le fais jamais (ta première performance est restée la meilleure pendant tout le cycle) tu es en rouge.

C'est finalement cet item qui les a le plus challengés, les élèves se comparant de moins en moins entre eux au fil des courses, seule la fierté de s'être auto-battu les animait.

- C'est cette logique auto-référencée qui m'a convaincu que je n'avais pas besoin de recourir à la VMA : les élèves donnent leur max à chaque séance pour battre leur record personnel, et c'est bien là le principal (réaliser une performance motrice maximale, ADN du CA1)

## **EXPLICATION DE LA FEUILLE D'ÉVALUATION**

Vous trouverez en accompagnement de ce document la feuille d'observation et d'évaluation qu'exploitent les élèves, j'y ai intégré des commentaires sur le document au format PDF

Le format word est à votre disposition pour être modifié en fonction de ce que vous choisiriez de proposer à vos élèves