

Le Biathlon Cardio



► Qu'est-ce que le biathlon ?

Le biathlon est une épreuve combinant le ski de fond et le tir à la carabine, debout ou couché, dont l'objectif est de terminer le plus vite possible. Voilà une vidéo pour vous montrer une épreuve de la saison : <https://www.youtube.com/watch?v=CQYMhDVwgKw>

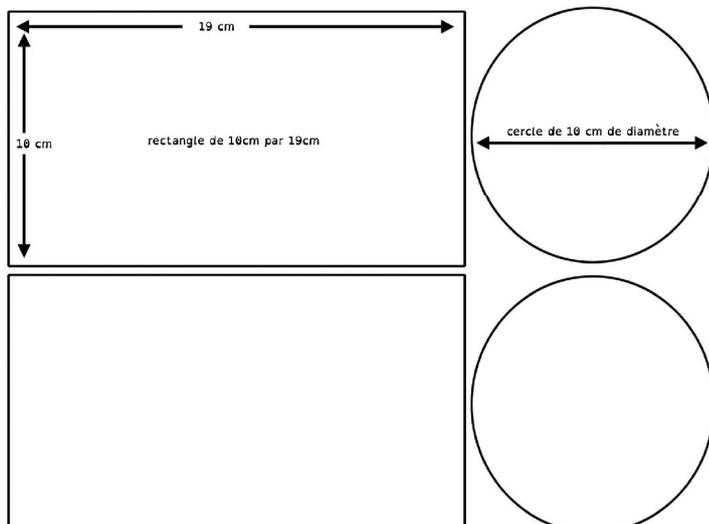
Nous avons un très grand champion en France. **Martin Fourcade** est en effet quintuple champion olympique, sept fois vainqueur du classement général de la Coupe du Monde, et 13 fois champion du monde, de 2007 à 2020 : <https://www.youtube.com/watch?v=J4RvKuL8S-k>

Nous allons adapter cette pratique pour pouvoir la faire à la maison, en alternant des exercices de cardio avec des lancers de précisions.

► Préparation du matériel :

Préparation des cibles : il faut préparer 6 cibles pour les lancers de précision.

A réaliser en papier ou en carton. Pour faire le socle, vous pouvez prendre des rouleaux de papier toilette vides, ou en fabriquer à l'aide du rectangle ci dessous. Pour la cible, faites un cercle de 10 cms de diamètre. Ensuite vous n'avez qu'à faire 2 petites encoches en haut du socle, et vous y glissez les cercles. Vous pouvez les décorer si vous voulez !!



Préparation des projectiles : prévoir 12 projectiles

- NIVEAU 1 : chaussettes en boules
- NIVEAU 2 : boulettes de papier
(une boulette = la moitié d'une feuille A4)
- NIVEAU 3 : élastiques ou chouchous
- NIVEAU 4 : élastiques + boulettes



► La séance de biathlon à réaliser :

Avant l'épreuve, choisir son niveau de difficulté (en fonction du choix des projectiles), puis installer le matériel, et prendre un chronomètre.



Créer une délimitation au sol pour les lancers : par exemple faire une ligne de rouleau de papier toilette. Puis placer les cibles à 1m50 de cette ligne. Vous devrez lancer vos projectiles allongé derrière cette délimitation, sans qu'une partie de votre corps ne la dépasse au moment du lancer.

S'échauffer avant de commencer le biathlon : 15 min : 5 min course, 5 min games (talon-fesses, montées de genoux, pas chassés, accélération), 5 min échauffement des articulations

Prévoir une bouteille pour bien s'hydrater.

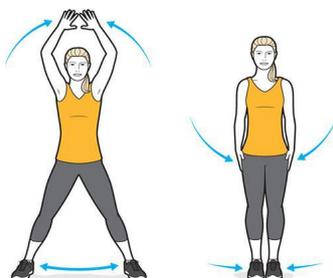
La séance va donc se composer de plusieurs phases :

- des phases d'exercices cardio à réaliser
- des séries de lancers coucher ou debout
- les pénalités après chaque série de lancer : 5 squats par cible encore debout

L'objectif étant au final de réaliser l'ensemble du parcours le plus vite possible. Il faut donc vous chronométrer !

CHALLENGE 1 : épreuve de sprint

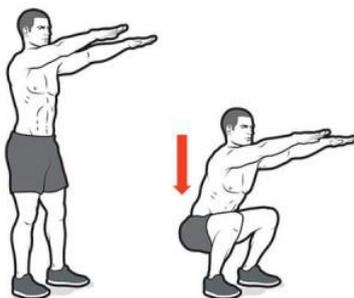
- Cardio : 30 jumping jack



- Tir : 6 cibles, 12 lancers (choisir son niveau avant le départ)



- Pénalités : 5 squats par cible ratée (10 squats si 2 cibles ratées, 15 squats si 3 cibles, ...) à réaliser dès la fin de chaque série de lancers.



Tout ce ceci est à faire 4 fois de suite sans arrêt, le plus vite possible. Se chronométrer.

Me renvoyer le niveau de difficulté choisi ainsi que le temps réalisé.