

BIATHLON 1

Gainage 30''

Chaque élève effectue des exercices de gainage selon la liste durant 30''. Un beeper sonne chaque 10''

Feuilles + crayons

Chaque élève recopie l'ordre des cartes mémorisées

Départ



Chaque élève doit tenter de recopier le plus rapidement possible l'ordre des cartes tout en courant et en effectuant des exercices d'agilité et de gainage.



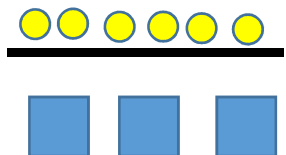
Cartes à mémoriser

Chaque élève prend le temps nécessaire afin de mémoriser la suite des cartes

Exercices d'agilité

Chaque élève lance trois balles de tennis dans le bidon ou la caisse. Pour chaque balle manquée, l'élève effectue un tour de pénalité

Balles de tennis



Pénalité

BIATHLON 2

Feuilles + crayons

Chaque élève recopie l'ordre des cartes mémorisées

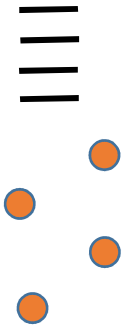
Départ



Chaque élève doit tenter de recopier le plus rapidement possible l'ordre des cartes tout en courant et en effectuant des exercices d'agilité et de gainage.

Circuit

Chaque élève effectue le circuit et continue vers le point de départ.
Prévoir plusieurs pistes



Gainage

Chaque élève effectue des exercices de gainage selon la liste.
Exemple : 10 burpee

Pénalité



Cartes à mémoriser

Chaque élève prend le temps nécessaire afin de mémoriser la suite des cartes

Exercices d'agilité

Chaque élève lance trois balles de tennis dans le bidon ou la caisse. Pour chaque balle manquée, l'élève effectue un tour de pénalité

Balles de tennis

