

Biathlon Laser



Le biathlon laser se base sur une épreuve course d'orientation ou à pied combiné à une épreuve de carabine laser.

Déroulé de la séance :

- Enumération des points de sécurité
- Explication du fonctionnement des carabines lasers
- Explication du déroulé de l'épreuve
- Travail des fondamentaux : Posture, gestion de l'effort et de la course à pied ou d'orientation

Valeurs et Compétences :

- Concentration et adresse
- Maîtrise de la respiration
- Respect de règles, respect de soi-même et d'autrui
- Gestion de l'effort



Durée : 1h30

Âge minimum
requis : 8 ans

Capacité maximale
par séance :
12 élèves