



Domicile



École



Petits



Grands



Famille

## DUATHLON

### BUT DU DÉFI

**Réaliser un parcours de course en enchaînant plusieurs actions :**

1<sup>er</sup> temps : au signal de départ, je réalise un parcours de course de 50m.

2<sup>ème</sup> temps : quand j'arrive sur le pas de tir, je me mets debout sur une chaise et je lance les 5 projectiles dans la cible. En cas d'échecs, je dois monter et descendre de la chaise autant de fois que j'ai raté la cible (ex : 2 boules hors la cible, 2 montées/descentes sur la chaise).

3<sup>ème</sup> temps : Je repars sur le parcours de course pour mon 2<sup>ème</sup> passage

4<sup>ème</sup> temps : au pas de tir, je lance 5 boules en étant assis sur la chaise.

Même exercice de pénalité en cas d'échecs. Le chrono s'arrête ensuite.

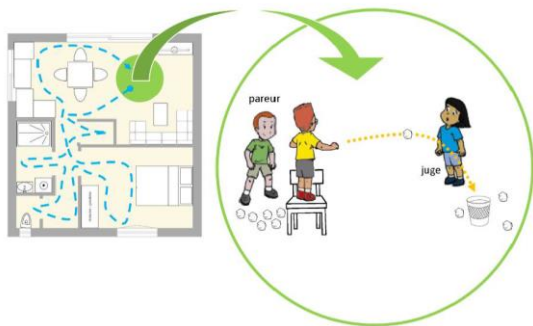
### MATÉRIEL

- 1 chronomètre
- plots pour délimiter le parcours de course
- 1 chaise stable à hauteur d'enfant
- 5 projectiles par enfant (des chaussettes en boule, ou des boulettes en papier peuvent faire l'affaire : [comment fabriquer des boulettes en papier ?](#))
- 1 cible (corbeille,seau...)

### DISPOSITIF

- parcours à installer en respect du protocole : distance entre les points de départ, matériel individuel...

- dispositif possible au domicile avec un parcours dans les pièces.



### VARIABLES

- faire le même défi avec un temps limité (2 minutes par exemples) et compter le nombre de projectiles dans la cible.
- organiser le défi à plusieurs : course individuelle avec plusieurs cibles en équipes, course en relais
- varier la distance/la taille des cibles >> [modèle fait maison](#)
- varier la longueur du parcours selon les âges des participants
- varier les lancers : projectile plus/moins lourd, lancer avec la main la moins habituelle