



Une initiation au
BIATHLON
dans votre école ?



Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre - ASBL

FRSEL-Luxembourg

Rue de Bastogne 33 6700 - Arlon

☎ 063/22 40 01

Gsm : 0478/44 93 18

E-Mail : luxembourg@frsel.be

<http://www.frsel.be/luxembourg>

Numéro TVA BE 0413 895 337

Biathlon d'été

Une initiation au biathlon dans votre école ?

La FRSEL et l'asbl Biathlon d'été s'associent pour vous proposer une toute nouvelle animation : Le biathlon d'été !

Définition de l'activité :

Le biathlon d'été est une nouvelle discipline sportive qui combine deux activités sportives antagonistes : la course à pied, qui implique un effort physique important, et le tir de précision à l'aide d'une carabine laser, où le calme et la concentration font place égale à l'intensité physique.

Ce sport noble et respectueux permet de travailler à la fois la force physique, l'explosivité mais également la concentration, la respiration et la maîtrise de soi. Le but premier de cette animation est de vivre la discipline en douceur.

L'accent a été davantage mis dans l'apprentissage du tir, la manipulation de la carabine et la gestion de la respiration avant l'intensité dans la course. Seulement, les jeunes vont jouer le jeu et vont y mettre tout leur cœur dans l'effort physique qu'ils sont capables de développer.

Elle offre également l'avantage de pouvoir se pratiquer **en mixité**, filles et garçons mélangés.

La démarche :

Cette unité d'apprentissage comportera 3 axes principaux :

- l'activité tir sportif, principalement !
- l'activité course en endurance, de façon secondaire ;
- la combinaison des deux : la gestion de la phase de transition.

Pour chaque étape, des savoirs, des connaissances et des attitudes seront à construire.

Public cible du projet :

Cette activité sera proposée à des élèves de la 3^e à la 6^e secondaire.

Conditions :

Cette activité, au vu de la valeur de l'équipement, est assez onéreuse. Pour un prix raisonnable par élève, un minimum d'inscrits est nécessaire. Le tableau ci-joint visualise le coût par élèves :

- à moins de 100 participants : l'activité n'est pas organisée.
- de 100 à 124 participants : 10 € / élève ;
- de 125 à 149 participants : 9 € / élève ;
- de 150 à 174 participants : 8 € / élève ;
- de 175 à 199 participants : 6.5 € / élève ;
- à partir de 200 participants : 5 € / élève.

La facture sera émise après l'activité en fonction des présences effectives.

Voici un exemple d'horaire en 4 rotations et le **bulletin d'inscription** :

Horaire	Nombre de participants de telle année
8h55 à 10h25 :	
10h30 à 12h00 :	
12h45 à 14h15 :	
14h20 à 15h50 :	

Etablissement :

Adresse : Tel :

..... E-mail :

Professeur responsable : Gsm :

N'hésitez pas à contacter votre bureau provincial pour des informations complémentaires et pour réserver votre journée !

Pour la Province du Luxembourg :
Bernard Remacle
Directeur FRSEL Luxembourg
[<bernard.remacle@frsel.be>](mailto:bernard.remacle@frsel.be)
0490 00 26 29

