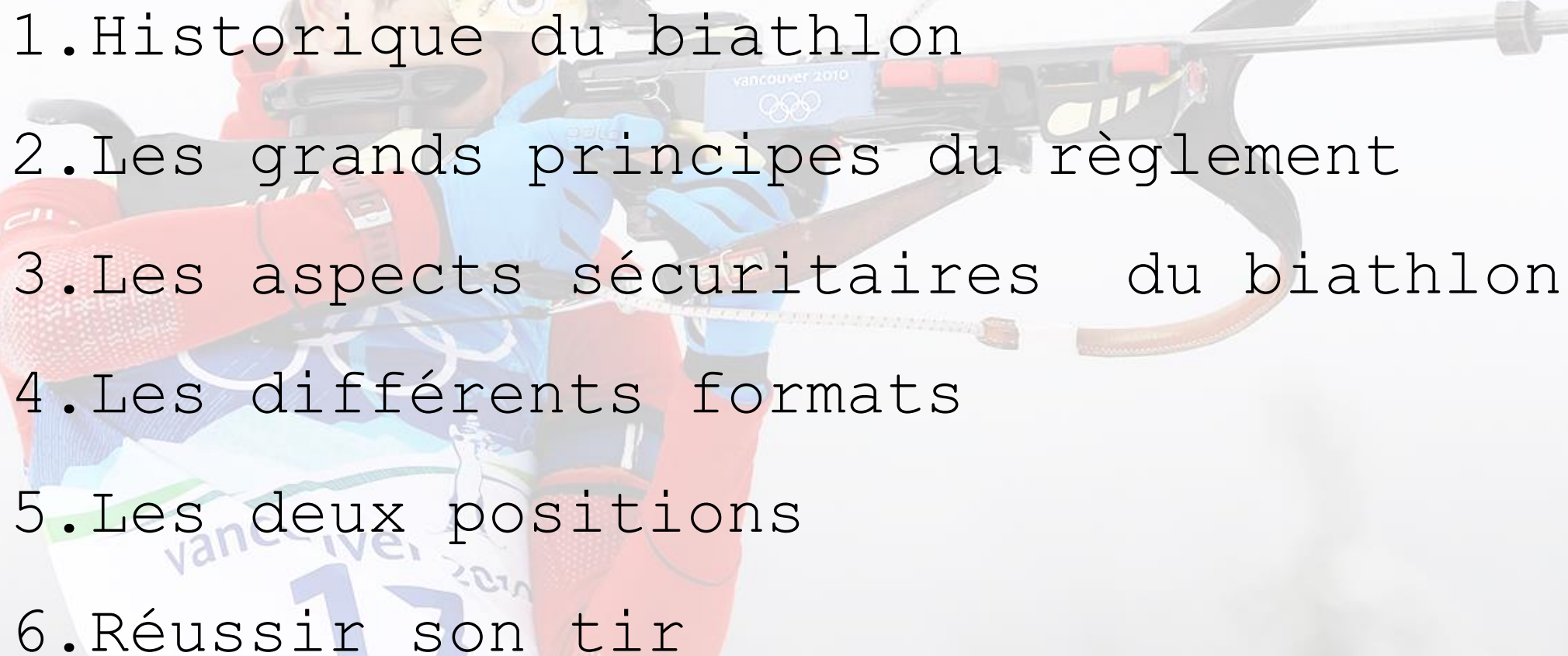


Mardi 14 novembre 2017

Comment pratiquer et enseigner le biathlon ?

- 
1. Historique du biathlon
2. Les grands principes du règlement
3. Les aspects sécuritaires du biathlon
4. Les différents formats
5. Les deux positions
6. Réussir son tir

1. Historique du biathlon

- Le biathlon est issue de **l'origine militaire** et de la chasse (Scandinavies, Russie...) => Norme utilitaire
- Au XVIIIème siècle, les unités de patrouilles des armées nordiques pratiquent le biathlon pour surveiller les frontières. Le bon soldat de ces régions est alors à la fois bon tireur mais aussi excellent skieur. En 1767, la première compétition est organisée sur la frontière suédo-norvégienne entre des patrouilles des deux pays. Jusqu'à la toute fin du 19^{ème} siècle, la combinaison du tir et du ski n'est utilisée qu'au sein de l'armée, à l'exception de la chasse.
- 1^{er} club de ski de fond associé au tir est crée en 1861 à Trysil (Norvège)

Pas de 22LR = Utilisation d'arme d'origine militaire



La première version du biathlon consistait en une épreuve de 20 km de ski de fond avec quatre concours de tir à la **carabine de fort calibre**, trois fois en position couchée à des distances de 250, 200 et 150 m, et une fois en position debout à une distance de 100 m.



L'ère moderne du biathlon

Le premier biathlon moderne a sans doute été organisé en 1912 lorsque l'armée norvégienne a organisé la course Forvarsrennet à Oslo. Cette manifestation annuelle se composait initialement d'une course de ski de fond de 17km assortie de pénalités de deux minutes pour la partie de l'épreuve consacrée au tir.

A partir de 1915 on parle de **patrouille militaire** : cette activité se pratique à quatre. Les protagonistes étaient tous issus de l'armée !

⇒ 30 secondes rajouté au relais lors d'une erreur sur le pas de tir !

Ce sport connaît un engouement particulier dans les années 1920 et 1930. En **1924** la patrouille militaire fait ainsi partie du programme olympique des 1^{er} JO organisés à ? en tant que sport officiel. La patrouille militaire est un sport de démonstrations aux jeux de **1928** à ? , de **1936** à ? et de **1948** à ?

- **1954** : le CIO (Comité International Olympique) reconnaît le biathlon comme sport à part entière
- **1958** : organisation des premiers Championnats du Monde de biathlon masculin, à Saalfelden (Autriche)
- **1960** : entrée du biathlon aux Jeux Olympiques de Squaw Valley (Etats-Unis), uniquement pour les hommes et avec un format de course unique : l'individuel (20km)
- **1960** : Le biathlon est intégré à l'Union internationale de pentathlon moderne
- **1978** : Tournant pour le biathlon avec le passage de la 22lr et se démarque ainsi du monde militaire.

= Apparition de la coupe du monde masculine et puis féminine en 1983

1993 : création de l'IBU = le biathlon devient indépendant et autonome

2. Les grands principes du règlement

11,5 cm



Cible debout

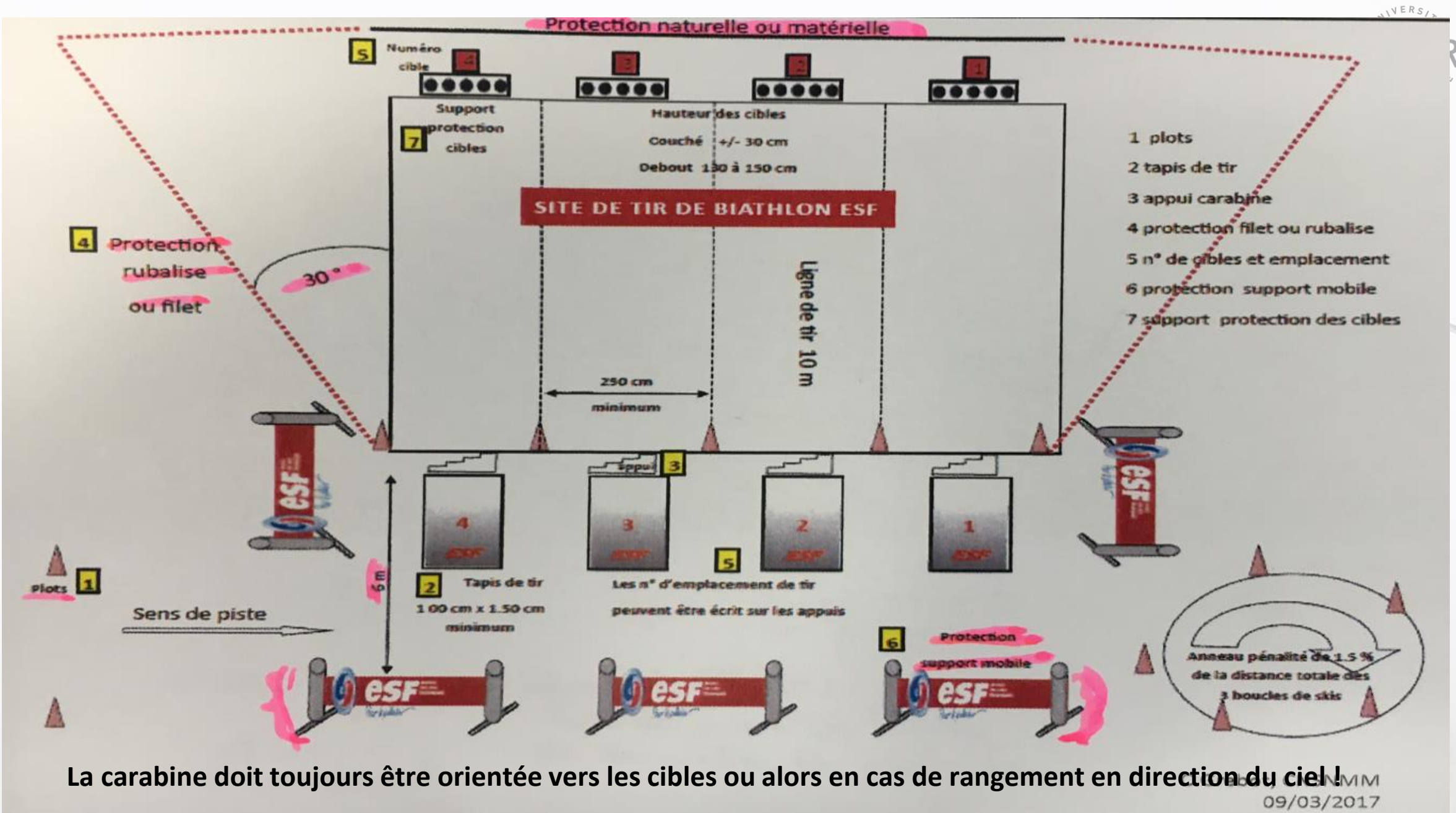


Cible couchée

4,5 cm



Par cible manquée 150 m supplémentaire effectué sur un anneau à proximité du pas de tir





Questionnement sur la réglementation et les aspects sécuritaire : moment d'échange

Exemple : carabine à plomb, laser et 22lr



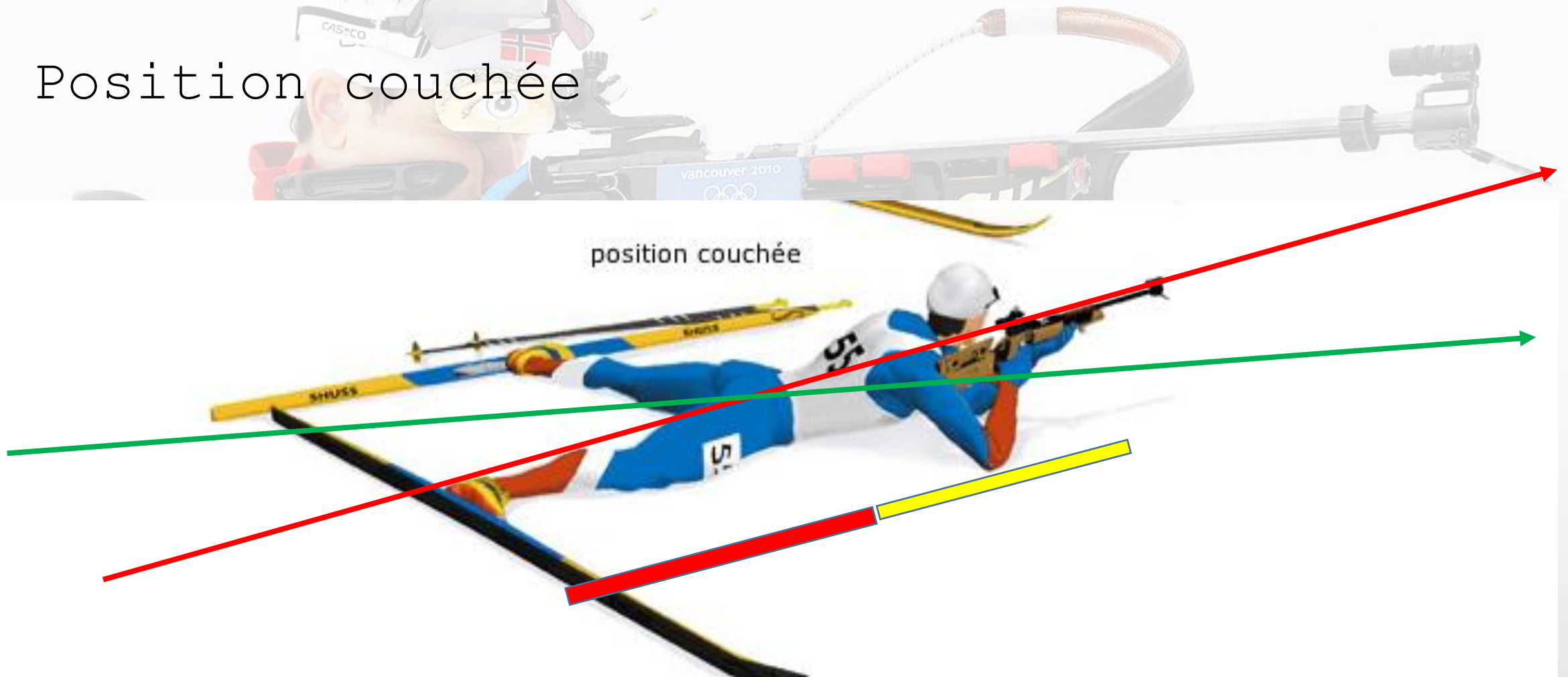
Il y a t-il les même règle
de sécurité pour les
différentes carabines ?

4. Les différents formats

- L'individuel
- Le sprint
- La poursuite
- La mass-start
- Les relais
- Single mixte
- Super sprint

5. Les deux positions

Position couchée

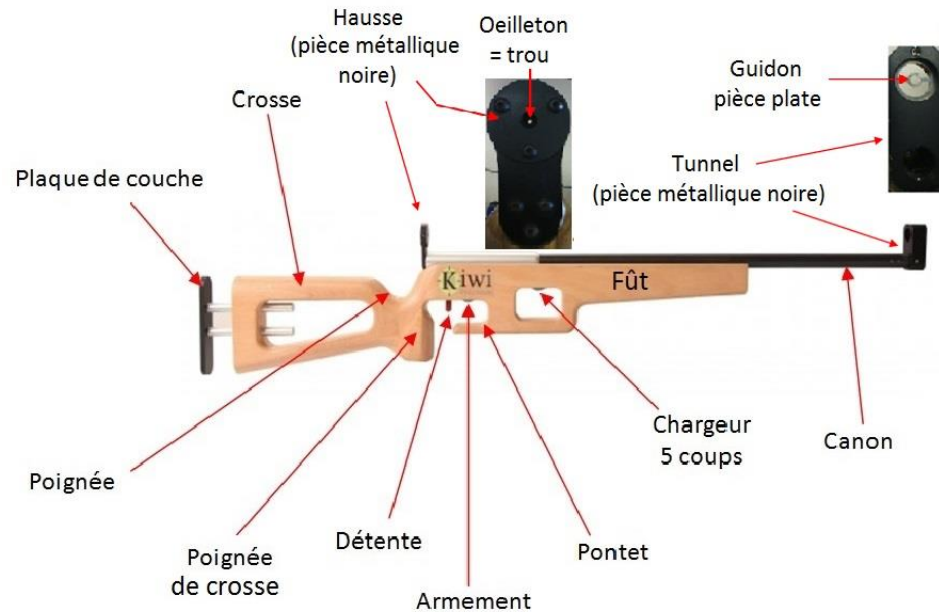


5. Les deux positions

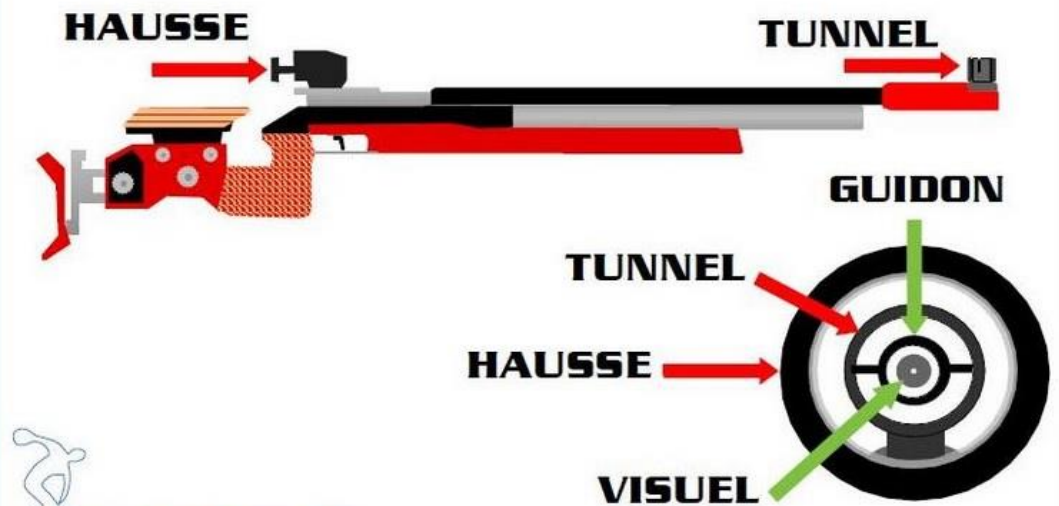


6. Réussir son tir

DESCRIPTIF CARABINE LASER



La visée carabine



www.bensport.fr

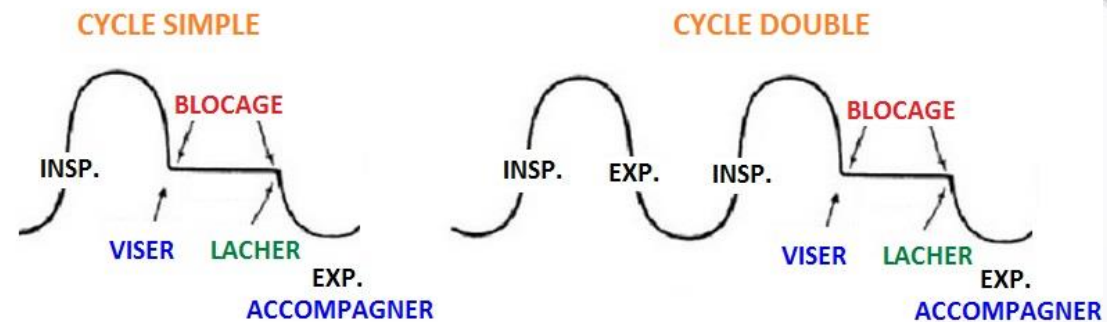
IMPORTANT : Lâcher la balle à l'aide de la bossette

Spécialité ski de fond

6. Réussir son tir



PLACER SA RESPIRATION LORS DU TIR



<http://marksman.over-blog.fr/>



Maintenant place à la pratique et à la technique !