

# Exercices de biathlon



## Travail du lâcher

- L'exercice se réalise par 2. Il y aura un viseur et un tireur. Le viseur est allongé derrière la carabine en position de tir la main sur la poignée. Le tireur se positionne à genoux à côté du viseur et place son doigt sur la queue de détente. Le tireur compte jusqu'à 5 avant d'appuyer doucement et progressivement sur la queue de détente afin de ne pas faire bouger la carabine au départ du coup. Lorsque le tireur dit « 5 », le viseur doit aligner parfaitement ses éléments de visée afin que le plomb parvienne au centre de la cible.
  - ➔ Objectif : travailler en équipe, coordination, se focaliser uniquement sur le lâcher ou la visée, faire comprendre que chaque action est importante pour effectuer un bon tir  
 Difficulté : +
  
- Le tir à sec : sans plomb les athlètes simulent un tir
  - ➔ Objectif : action progressive et douce du doigt sur la queue de détente, se focaliser et travailler sur l'action du doigt afin de ressentir la sensibilité de la gâchette et automatiser un geste juste  
 Difficulté : facile

- L'exercice se réalise en tir à sec (sans plomb). L'athlète est en position assise, les genoux croisés de profil à la cible. Il pose sa carabine sur ses genoux et vient placer son doigt sur la queue de détente. Il ne vise pas la cible à travers les éléments de visée. Il réalise une série de 10 à 20 tirs à sec en se concentrant uniquement sur l'action du doigt sur la queue de détente. L'exercice peut se réaliser les yeux fermés.

→ Objectif : placer son doigt correctement sur la queue de détente, identifier la pré-course, le point dur et le départ du coup

Difficulté : facile

### Travail de la visée :

- Tir sur carton : avec 5 plombs réaliser le meilleur groupement possible (l'idéal est de ne voir qu'un trou). L'objectif n'est pas que les plombs soient au centre de la cible mais que le groupement soit le plus réduit possible.

→ Objectif : Visualiser clairement où se situent les plombs dans la cible, être capable de réaliser tout le temps les mêmes gestes afin de mettre tous les plombs au même endroit

Difficulté : +

#### La contre visée :



- Sur carton avec une carabine réglée demander à l'athlète de réaliser une croix en tirant des plombs sur sa cible

Difficulté : +++

- Demander à l'athlète de tirer à un endroit précis dans le carton. Par exemple dans le chiffre 8 en haut, le 5 à droite,...

Difficulté : ++

- Par 2, un premier joueur tire un plomb où il le souhaite dans le carton. Le deuxième doit tirer son plomb au même endroit. Lorsque les deux plombs se touchent, le deuxième joueur marque 1 point. Celui qui a le plus gros score gagne le jeu.

Difficulté : ++

→ Objectif de la contre-visée : identifier l'impact du décentrement des viseurs par rapport à la cible, maîtriser sa visée, contrer l'impact du vent

- Demander aux athlètes de réaliser des formes géométriques sur cartons d'aspects et de couleurs différentes de la cible de biathlon. Ils doivent ensuite essayer de tirer au centre de ces formes.

→ Objectifs : s'adapter à l'environnement, varier les séances

Difficulté : +

- L'athlète tire un plomb sur son carton. Avant d'aller voir le résultat, il doit annoncer à l'entraîneur où celui-ci se trouve sur la cible. Chaque bon résultat vaut 1 point.
- Sur cible mécanique, en considérant que les cibles soient numérotées de 1 à 5 de gauche à droite, l'entraîneur impose l'ordre dans lequel le biathlète tire ses plombs. Par exemple 2/5/1/3/4 ou 5/4/3/2/1 ou 3/4/5/2/1

Difficulté : +

→ Objectif : obliger l'athlète à s'adapter, le faire réfléchir sur le schéma de tir à adopter

Difficulté : facile

## Travail de l'installation :

Pour que l'athlète automatise au plus vite les gestes d'un bon tir : la visée, le lâcher ainsi que l'installation doivent être identiques sur chaque tir. C'est pourquoi il est important de travailler régulièrement et corriger l'installation du biathlète.

En position couchée:

Pour ceux visant avec l'œil droit, le corps est légèrement en biais du côté gauche par rapport à la cible. Les jambes sont écartées (et oui il faut penser aux skis !), la colonne vertébrale est droite et pas trop cambrée. La main gauche se place sous la cross et la main droite au niveau de la poignée. Si l'athlète tire avec un appui ou un brassard, les bras doivent être relâchés. La plaque d'épaule doit être bien plaquée contre l'épaule droite afin de faire corps avec la carabine. Le biathlète tient fermement la poignée.

Pour ceux visant avec l'œil gauche, le corps est légèrement en biais du côté droit par rapport à la cible. Les jambes sont écartées, la colonne vertébrale est droite et pas trop cambrée. La main droite se place sous la cross et la main gauche au niveau de la poignée. Si l'athlète tire avec un appui ou un brassard, les bras doivent être relâchés. La plaque d'épaule doit être bien plaquée contre l'épaule gauche afin de faire corps avec la carabine. Le biathlète tient fermement la poignée.

La position debout :

Pour ceux visant avec l'œil droit, le corps est complètement de profil par rapport à la cible, les skis dans la même direction que le sens de circulation du pas de tir. L'écartement des pieds est similaire à la largeur des épaules de l'athlète. Le coude gauche repose sur la crête iliaque du bassin et la carabine repose sur la main gauche. Le bras gauche doit être le plus relâché possible. La carabine est plaquée à l'épaule droite. Le biathlète tient fermement sa carabine au niveau de la poignée.

En ce qui concerne ceux visant avec l'œil gauche, le corps est complètement de profil par rapport à la piste, les skis se retrouvent dans la direction inverse du sens de circulation du pas de tir. L'écartement des pieds est similaire à la largeur des épaules de l'athlète. Le coude droit repose sur la crête iliaque du bassin et la carabine repose sur la main droite. Le bras droit doit être le plus relâché possible. La carabine est plaquée à l'épaule gauche. Le biathlète tient fermement la poignée.

Il est possible d'initier les plus jeunes à la position debout mais le poids de la carabine étant conséquent, la présence d'un adulte en parade est nécessaire afin d'alléger le poids de celle-ci.

- Relais au repos plomb par plomb : répartir le groupe en plusieurs équipes. Chaque équipe se place en ligne derrière son tapis. Au top départ les premiers de chaque équipe s'installent et tirent un plomb, les deuxièmes enchainent, etc. La première équipe qui réussit à blanchir les 5 palettes de sa cible remporte le jeu.
  - ➔ Objectif : travailler la rapidité d'installation et la faculté de mettre un plomb rapidement dans la cible. Attention !! Ne pas confondre rapidité et précipitation ! L'athlète doit rester calme, s'installer correctement et effectuer le même schéma de tir que d'habitude s'il veut avoir le plus de chance de réussir et ne pas prendre de mauvaises habitudes.
 

Difficulté : +
- Relais à l'effort plomb par plomb : même exercice que le relais plomb par plomb au repos mais ici chaque athlète effectue un tour matérialisé à ski ou en course à pied avant de tirer son plomb.
  - ➔ Objectif : travailler la rapidité d'installation et de tir à l'effort. L'athlète doit bien préparer son arrivée au pas de tir en ralentissant et ventilant de manière excessive. Le but est de faire descendre au plus vite le rythme cardiaque et respiratoire afin d'être plus lucide et plus stable lors du tir.
 

Difficulté : ++
- Tirer sur carton en se réinstallant à chaque plomb.
  - ➔ Objectif : effectuer le meilleur groupement de plombs possible. L'athlète pourra comparer ce carton à un autre qu'il aura tiré sans se réinstaller entre chaque plomb. La différence de groupement lui fera prendre conscience que l'installation impacte sur le tir.
 

Difficulté : ++

- Jeu du décompte : départ debout derrière les tapis l'entraîneur donne un top départ et décompte de 10 jusqu'à 0. Pendant ce temps l'athlète doit s'installer et mettre le plomb dans sa cible. S'il ne réussit pas il est éliminé. En revanche s'il réussit et sera qualifié pour le prochain tour. Au fur et à mesure l'entraîneur diminue le temps. Le jeu se termine lorsque qu'il ne reste plus qu'un joueur.
- ➔ Objectif : travailler la rapidité d'installation et la faculté de mettre un plomb rapidement dans la cible. Attention !! Ne pas confondre rapidité et précipitation ! L'athlète doit rester calme, s'installer correctement et effectuer le même schéma de tir que d'habitude s'il veut avoir le plus de chance possible de mettre le plomb et ne pas prendre de mauvaises habitudes.
- Difficulté : +

## Travail de la respiration

- Imposer un nombre de respiration avant de tirer chaque plomb (max 3) /Couper sa respiration après l'expiration/ tirer/ resté immobile pendant 1 à 2 seconde après le départ du coup.
- Sans plomb l'athlète vise la cible. Une fois que les viseurs sont bien alignés avec la cible il ferme les yeux et effectue 3 respirations complètes. Il les ouvre ensuite et contrôle sa position par rapport à la cible. *Ou suis-je ? trop haut ? trop bas ? A gauche ? À droite ?...* (Quand l'athlète regarde dans ses viseurs : lors de l'inspiration la carabine descend et elle monte lors de l'expiration. Les différences verticales peuvent alors être facilement corrigées en bloquant plus ou moins tôt la respiration. Les différences horizontales, quant à elles, résultent soit d'un mauvais maintien de la carabine soit d'un mouvement de carabine qui n'est pas totalement verticale par rapport à la cible.)
- ➔ Objectif : caler sa respiration par rapport à sa visée
- Difficulté : +
- Essouffler plus ou moins les athlètes avant de tirer
- ➔ Objectif : savoir s'adapter à l'effort, se rendre compte de l'impact de l'effort sur le tir
- Difficulté : +

### Autres exercices :

- Réaliser une course type Sprint, Poursuite avec anneau de pénalité
- Réaliser une course type Relais avec anneau de pénalité et balles de pioche (3 plombs en bonus par cession de tir couché et debout)
- Réaliser une course type individuelle avec un temps supplémentaire ajouté pour chaque pénalité.
  - ➔ Objectif : familiariser les athlètes avec les différents formats de courses de biathlon.  
Amener la notion de compétition dans l'entraînement.  
Difficulté : +
  
- Déchausser les skis le plus vite possible avant de tirer et rechausser le plus vite possible avant de repartir
  - ➔ Objectif : insérer une difficulté supplémentaire à la phase de tir  
Difficulté : +