



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## BIATHLON

Depuis les années 1700, les unités militaires norvégiennes organisent des concours intégrant à la fois le tir à la carabine et le ski de fond. Ces concours ont évolué au fil du temps pour devenir le sport moderne du biathlon, lequel a fait ses débuts olympiques aux Jeux de Squaw Valley 1960.

Après chaque tour de piste de ski de fond, le biathloneur s'arrête pour tirer sur cinq cibles. Le biathloneur alterne entre la position couchée (au sol) et la position debout. Il tire sur 20 cibles dans les courses de longue distance et sur 10 cibles aux épreuves de sprint et de relais. Quant à l'épreuve de poursuite, les 60 meilleurs biathloneurs à la suite du sprint prennent le départ selon leur ordre d'arrivée au sprint pour se lancer à la poursuite du médaillé d'or du sprint. Pour le départ groupé, les 30 meilleurs biathloneurs de la Coupe du monde et les médaillés olympiques partent tous en même temps.

Si l'athlète rate une cible dans une course individuelle, il écopera d'une pénalité de 1 minute. Pour toutes les autres courses, l'athlète est tenu d'effectuer une boucle de pénalité de 150 m en ski pour chaque cible ratée. Selon l'épreuve, le gagnant est l'athlète qui réalise le meilleur chrono, ou encore, celui qui franchit en premier la ligne d'arrivée.

À PyeongChang, deux épreuves de relais seront au programme : le relais mixte (2 hommes/2 femmes) et le relais régulier qui réunit à la fois des hommes et des femmes (4 athlètes). Chaque athlète fait trois tours de piste en ski et tire deux fois. Il touche ensuite le prochain skieur de son équipe, qui réalise alors son segment de la course.

Myriam Bédard a remporté les seules médailles olympiques du Canada en biathlon (deux médailles d'or et une médaille de bronze).

Pour en savoir plus sur le biathlon, rendez-vous à [www.biathloncanada.ca](http://www.biathloncanada.ca).



# LE SAVIEZ-VOUS ?

## FAITS SAILLANTS



Jean-Phillipe Le Guellec

- Les biathlons se servent d'une carabine de petit calibre (.22LR). Elle pèse au moins 3,5 kg, ce qui ne comprend pas le poids des balles. Le champ de tir mesure 50 m de longueur, et quand les athlètes tirent en position couchée, les cibles ne mesurent que 45 mm de diamètre. C'est comme si l'on tirait sur une balle de tennis depuis un bout d'une patinoire de hockey de la LNH à l'autre.
- Ce sont les pays européens qui dominent le biathlon aux Jeux olympiques. À Sotchi 2014, Jean-Phillipe Le Guellec s'est classé 5e au sprint masculin de 10 km. Il s'agissait du meilleur résultat pour un biathlons canadien. Les trois médailles que compte le Canada en biathlon ont été remportées dans les années 1990 par Myriam Bédard.
- Même si le biathlon a été ajouté aux Jeux olympiques d'hiver en 1960, ce n'est qu'en 1992 que les femmes ont pu y participer.

## ATHLÈTES EN VEDETTE



### NATHAN SMITH

OLYMPIEN, SOTCHI 2014

Nathan Smith a commencé à faire du ski de fond à 10 ans, mais la combinaison du tir et du ski l'a incité à tenter sa chance au sein du programme de biathlon de son club. Il a connu énormément de succès lorsqu'il était jeune, comme en témoigne sa médaille de bronze remportée aux Championnats du monde junior de 2005. Grâce à ses efforts, il a pu se hisser aux premiers rangs comme senior. En 2016, il a remporté la médaille d'argent à l'épreuve de poursuite de 10 km aux Championnats du monde, en plus de gagner une compétition de Coupe du monde. Il s'agissait de la première fois qu'un biathlons canadien remportait une médaille à ce niveau. Nathan est un tireur précis qui se transitionne rapidement entre le tir et le ski. Il saura sûrement bien réussir à PyeongChang.

Pour en savoir plus sur Nathan Smith, rendez-vous sur [www.olympic.ca](http://www.olympic.ca).

# ACTIVITÉS


## BIATHLON


Vous trouverez plus bas des activités de biathlon quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

## RELAIS DE TIR EN POSITION COUCHÉE

Les biathlons doivent faire rapidement la transition entre le ski et le tir. Pour se préparer à tirer en position couchée, le biathlons enlève la carabine qu'il porte au dos et se met en position couchée. Cette activité saura stimuler cette action rapide.

 **Participation :** équipes de 4

 **Lieu :** gymnase

 **Équipement :** Un cône, deux sacs de fèves et une cible pour chacune des équipes. Les cibles peuvent être des bouteilles de boisson gazeuse vides, des canettes en aluminium, etc.

### PRÉPARATION :

- Utilisez l'une des lignes peintes sur le plancher du gymnase comme ligne de départ/d'arrivée.
- Disposez les cônes à une distance de 8 m de l'extrémité opposée du gymnase.
- Disposez les cibles à 5 m de l'autre côté des cônes, de façon à qu'elles soient orientées vers le mur de gymnase.

### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR :

Le biathlons qui tire en position couchée se couche sur le ventre, les jambes écartées. Il supporte la partie supérieure du corps avec un bras et étend l'autre bras devant lui.



### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Demandez à chacune des équipes de faire la queue derrière la ligne de départ. La première personne de chaque équipe tient entre ses mains deux sacs de fèves.
- Dès que l'on prononce le mot « Partez! », la première personne de chaque équipe court vers le cône et se met en position couchée.
- Ensuite, elle lance les sacs de fèves en direction de la cible. Si elle atteint la cible, elle la remet en place, prend les sacs de fèves et revient en courant pour toucher la prochaine personne de son équipe.
- Répartissez les élèves en groupes de deux. Attribuez le rôle de premier à un élève; celui de deuxième, à l'autre. Le premier commence à la ligne de lancer tout en faisant face aux cibles.


### VARIANTES :


- Augmentez la taille et/ou le poids de l'objet à lancer.
- Diminuez la taille des cibles et/ou augmentez la distance entre les cibles et la ligne de lancer.

# RELAIS DE TIR EN POSITION DEBOUT

Le volet du biathlon consacré au ski de fond a pour effet d'augmenter considérablement le rythme cardiaque de l'athlète et, par le fait même, son rythme respiratoire. À son arrivée dans le champ de tir, le biathlonien doit diminuer son rythme respiratoire, car les grandes respirations forceront la carabine à se déplacer de haut en bas et souvent de tous les côtés. Le biathlonien doit donc retenir son souffle avant de tirer. Cette activité fait participer les élèves à cette partie du sport.

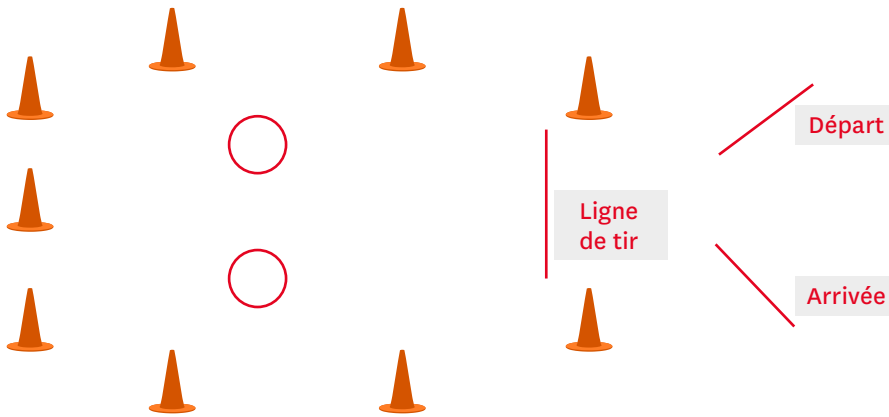
 **Participation** : un à la fois

 **Lieu** : gymnase

 **Équipement** : Cinq sacs de fèves et un cerceau par équipe, huit à dix cônes.

## PRÉPARATION :

Aménagez un parcours de course et un champ de tir en vous fiant à l'illustration ci dessous.



## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR :

Le biathlonien alterne entre la position couchée et la position debout au moment de tirer. Lorsqu'il tire en position debout, l'athlète écarte les pieds à la largeur des épaules, un pied à un angle 90 degrés par rapport à la cible. Il garde les jambes écartées et les genoux détendus. La tête est droite et orientée vers la cible.



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Les participants s'affrontent pour réaliser le meilleur chrono.
- Dès que l'on prononce le mot « Partez! », deux élèves font le tour de la boucle en courant à partir de la ligne de départ jusqu'au champ de tir.
- Ils tirent les sacs de fèves en position debout tout en visant les cerceaux. Ils doivent retenir leur souffle pendant deux secondes avant de décocher le tir (avant de lancer).
- Demandez au reste de la classe de compter les deux secondes au cours desquelles les participants doivent retenir leur souffle.
- S'ils ratent l'une des cibles, ils devront effectuer cinq pompes (push ups) en guise de pénalité. S'ils atteignent toutes les cibles, ils devront terminer le parcours en franchissant la ligne d'arrivée.


## VARIANTES :


- Faites les courses sous forme de relais.
- Au moment de tirer, alternez entre la position couchée et la position debout.

# RELAIS DE GLISSE SUR CHAUSSETTES

Les biathlons emploient la technique de ski de patin ou la technique de glissade. Les élèves peuvent mettre à l'essai cette technique dans le gymnase en se servant de couvre-chaussures ou de chaussettes en laine épaisse. La technique ressemble beaucoup à la technique de patinage employée au hockey, où le skieur pousse vers l'extérieur son pied non glissant (voir l'image plus bas). Cette activité permet aux élèves de transférer leur poids d'un pied à l'autre en imitant la technique de patinage.

 **Participation** : équipes de 4

 **Lieu** : gymnase

 **Équipement** : Cinq sacs de fèves, un cône, un cerceau et une paire de chaussettes en laine épaisse ou couvre-chaussures par équipe

## PRÉPARATION :

Aménagez le gymnase selon le schéma.



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Dès que l'on prononce le mot « Partez! », le premier élève de chaque équipe met les chaussettes en laine épaisse et glisse vers le cône.
- À la ligne, l'élève prend les sacs de fèves et les tire en position debout.
- Lorsqu'ils auront tiré trois sacs de fèves, ils courront vers le cerceau pour récupérer les sacs de fèves et les retourner à la ligne de tir.
- Ils doivent contourner le cerceau une fois par tir raté.
- Ils retournent à la ligne de relais en courant, où ils enlèvent les chaussettes et touchent la prochaine personne de leur équipe.
- La course prend fin quand le dernier membre de l'équipe achève son segment.



## VARIANTES :

- Au moment de tirer, alternez entre la position couchée et la position debout.
- Présentez l'exercice qui exige que les élèves retiennent leur souffle pendant deux secondes avant chaque tir.

# ACTIVITÉ EN CLASSE

---

Il arrive souvent que les biathlons s'entraînent en haute altitude (au-dessus du niveau de la mer). En vous servant d'Internet pour faire de la recherche, rédigez un paragraphe qui explique pourquoi ils agissent de la sorte. Quels avantages tirent les athlètes d'endurance à s'entraîner en montagne?

## MINUTES ACTIVES:

Vous n'avez qu'une minute par jour pour faire bouger votre classe? Cette activité vous donnera une bonne poussée cardio. Les biathlons alternent entre les positions couchée et debout pour tirer. Les burpees développent la force des muscles abdominaux nécessaire à l'adoption rapide d'une position couchée.

Un burpee a quatre segments. Faites d'abord un push-up. Une fois terminé, ramenez vos pieds sous vos fesses; faites un saut en vous étirant vers le ciel; puis recroquevillez-vous vers le sol avant de regagner votre position push-up de départ. Combien pourrez-vous en faire en 30 secondes?

---