

Cap sur le biathlon

Un petit goût d'aventure ski au pied dans des espaces grandioses et réputés ? Partez à la découverte du biathlon, l'activité montante du ski nordique. La discipline, qui mêle la précision du tir et la vitesse de la glisse nordique, se prête aussi bien aux sportifs chevronnés qu'aux débutants, aux mordus de poudreuse qu'aux amoureux des grands espaces. Dopé par les médailles que lui ont rapportées ses champions tricolores à Vancouver, le biathlon a le vent en poupe et en fait profiter nombreuses stations de Savoie-Mont-Blanc au travers d'initiations ludiques et variées pour le plaisir de tous.

Aux prémisses du biathlon, la chasse à ski

Du grec, il tire son nom : signifiant la combinaison de deux épreuves : ski de fond et tir. Mais il faut aller beaucoup plus loin au Nord et remonter dans le temps pour en découvrir sa véritable signification. Le biathlon est probablement né il y a 5000 ans, peintures rupestres à l'appui. Les vestiges de l'art antique et les légendes le racontent ensuite : dans les pays nordiques aux longs hivers, les hommes se servaient de planches de bois pour se déplacer et chasser. L'utilisation combinée des armes et de ce qui est par la suite devenu le ski a donné naissance au biathlon. Il faut pour cela attendre le vingtième siècle. Avant cette période, la discipline connaît un véritable engouement...militaire, notamment en Allemagne, en Russie et dans les pays scandinaves.

Ce n'est qu'après la première Guerre Mondiale que le biathlon s'ouvre aux civils. D'abord associé au pentathlon, notamment lors des jeux olympiques de 1948, le biathlon devient une discipline olympique à part entière en 1960, mais ne prendra officiellement son indépendance qu'en 1993 à l'occasion de la création de l'Union internationale de biathlon. Les athlètes féminines doivent quant à elles attendre jusqu'en 1992 puisque ce sont les Jeux Olympiques d'Albertville qui marquent la naissance de la discipline au féminin.

Des épreuves qui mêlent tir et ski nordique

- **Le tir** peut se faire en position couchée ou debout. Pour le tir couché, une cible de 4,5 cm de diamètre est placée à une distance de 50 mètres de l'athlète. Pour le tir debout, également à 50 mètres, la cible est de 11,5 cm. Les supports sont interdits et le tir debout, redouté des débutants, est réputé plus difficile. A chaque séance, 5 cibles doivent être descendues à l'aide de 5 balles. Pour chaque cible manquée, l'athlète effectue un tour de pénalité avec une boucle d'une certaine distance à parcourir. Un temps ajouté peut également être additionné à son temps global.
- **Les courses individuelles** : toutes les 45 secondes ou toutes les minutes, un athlète prend le départ de cette course et doit parcourir 20 km pour un homme, 15 km pour une femme. Ces distances sont ponctuées de 4 séances de tirs alternant tir debout et couché. Le meilleur temps à l'arrivée permet la victoire.
- **Le sprint** : dans cette épreuve, les distances sont de 10 km pour les hommes et de 7,5 km pour les femmes avec 2 séances de tirs. Pour chaque cible manquée, une boucle additionnelle de 150 mètres doit être parcourue par l'athlète.
- D'autres épreuves comme **la poursuite et le mass start** sont également parfois disputées, quoique plus rares en compétition.

- **Les courses en équipes ou relais** sont les principales épreuves collectives. Le départ se fait en ligne et les distances à parcourir sont les mêmes avec 5 cibles à abattre en 3 balles. Le passage de relais se fait par équipe.

Les bases de l'équipement

- **La carabine** est l'objet le plus précieux du biathlon. Elle pèse 3,5 kg et a une capacité de 5 balles en magasin. Le 22 long rifle avec un calibre de 5,6 mm est traditionnellement utilisé par les athlètes dans les compétitions. Les carabines à laser ont toutefois fait leur apparition dans la plupart des clubs et Ecoles de ski français en Savoie-Mont-Blanc. Plus sûres, elles permettent un apprentissage sécurisé en toute douceur. En perfectionnement, les athlètes évoluent parfois avec des carabines à plomb.
- **Les skis de fond** utilisés en compétition doivent dépasser la taille de l'athlète d'au moins 4 cm, avoir une largeur de 40 mm et ne pas peser moins de 750 g. Le style libre ou le skating sont les deux techniques utilisées pour la course.
- **Les canes ou bâtons** doivent être le plus léger possible et sont souvent issus de matériaux comme le carbone ou la fibre de verre. Les canes sont munies de dragonnnes et ne doivent pas dépasser la taille du bi athlète.

Une pratique aujourd'hui adaptée à tous :

Discipline exigeante avec un petit nombre de licenciés, le biathlon est une « famille » restée d'abord confidentielle, comme l'explique Jean-Pierre Jiachino, qui entraîne les champions en herbe de l'association de ski de fond de Pesey-Vallandry : « *Le biathlon est difficile avec une image qui n'est pas aussi attrayante que le ski alpin. Mais le tir est ludique* ». Les athlètes ont toutefois su transmettre leur passion et leur engouement de ce sport au grand public.

Les Jeux Olympiques de Turin, puis de Vancouver, l'ont fait connaître et largement démocratisé en Savoie-Mont-Blanc, comme en témoigne Claudie Aubry, monitrice de ski et en charge des initiations biathlon à l'ESF du Grand Bornand : « *Nous voyons une progression ascendante depuis 6 ou 7 ans avec tous types de demandes. Les gens sont souvent attirés par la discipline qu'ils connaissent encore peu car elle est surtout télévisuelle* ».

Nul besoin d'être un sportif averti ou d'avoir le physique d'un athlète de compétition pour pratiquer le biathlon. Une bonne condition physique, ainsi qu'un goût pour le challenge et l'aventure suffiront. La discipline offre l'avantage d'être accessible à tous.

Dans la plupart des ESF des stations de Savoie-Mont-Blanc où le biathlon est pratiqué, moniteurs et entraîneurs insistent sur le côté complet, doux et bénéfique de ce sport. Après les sensations et l'effort de la course et du ski nordique, place à la précision et à la justesse du tir. Luc Jovet, directeur de l'ESF de Pesey-Vallandry le voit quotidiennement : « *En biathlon, il faut surtout apprendre à gérer son rythme cardiaque une fois arrivé au pas de tir afin de ne pas être trop essoufflés. La rapidité et la précision comptent avant tout* ».

Des initiations ludiques et familiales

Le biathlon est accessible même aux débutants grâce aux initiations qui se déroulent dans le cadre des ESF en Savoie-Mont-Blanc. « *Le but est d'avoir des sensations et de se rapprocher de ce que vivent les athlètes en compétition* » explique Lionel Mermoud, Directeur adjoint des structures sportives et touristiques des Contamines. Ressentir des sensations de glisse et mêler l'effort de la course à celui de la maîtrise de soi et de concentration, tel est ce que viennent

rechercher de plus en plus d'adeptes, tout âge et toute nationalité confondus. Grâce à l'introduction des carabines lasers et du tir à 10 mètres sur les pas de tirs homologués des sites de Pesey-Vallandry, des Contamines ou du Grand Bornand, cette activité peut même être proposée aux enfants dès l'âge de 7 ans. Cours individuels ou collectifs par petits groupes, séances d'initiations ou mini-stages sur la semaine avec un encadrement de qualité et des moniteurs professionnels, tout est mis en œuvre pour un apprentissage sécurisé. En perfectionnement, puis en compétition, le tir s'effectue ensuite à 50 mètres avec la carabine 22 long rifle.

Renouveau et nouvelles tendances de la glisse nordique

« Le biathlon a également permis d'attirer beaucoup de skieurs alpins qui viennent pour associer les deux disciplines. Et cela a permis de booster le ski nordique » analyse Claudie Aubry. Une discipline qui a elle aussi le vent en poupe. Savoie Mont Blanc reste la première destination des Français pour la pratique du ski nordique. Activité plaisir et alternative au « tout alpin », ce ski est aussi un art de vivre hérité de la tradition scandinave et reste avant tout une discipline olympique qui connaît aujourd'hui un renouveau éclatant, comme en témoigne Céline Sert Marc, directrice de l'association départementale Haute-Savoie Nordic *« Le ski nordique a une bonne aura depuis quelque temps. Les Jeux-Olympiques de Vancouver ont également mis un gros coup d'éclairage sur cette discipline »*. De nombreuses stations en Savoie-Mont-Blanc innovent et proposent aujourd'hui aux amateurs de partir à la découverte de parcours et attractions ludique autour du ski nordique. Petit tour d'horizon :

- **Le ski d'orientation** : hors piste ou sur un parcours, partez à la recherche de balises à l'aide d'une carte et d'une boussole. Vitesse, choix d'itinéraires rapides et ingéniosité sont de mise pour cette activité à pratiquer entre amis ou en famille dans un environnement naturel préservé. Des petits parcours sont également mis en place par les ESF pour permettre la découverte du ski d'orientation aux plus petits.
- **Les nordic parks et nordic cross** : sauts, bosses ou virages relevés ne sont plus réservés qu'au ski alpin. Amateurs de vitesse, de sensations et de figures, venez vous essayer à l'accro-ski nordique. Vous pourrez évoluer sur les différents ateliers ludiques que mettent en place de nombreux sites en Savoie-Mont-Blanc comme aux Contamines, au Semnoz et au sein de Savoie-Grand-Revard.
- **Le ski arc** : si vous rêvez de jouer à Robin des Bois...en ski, cette activité est pour vous. Découvrez la pratique du ski nordique arc et flèches à la main. Dans cette variante du biathlon, l'arc remplace la carabine. Ludique et même pratiqué en compétition internationale, rien de tel qu'un petit challenge en famille. L'arc est même parfois remplacé par la sarbacane, comme au Semnoz qui propose du biathlon avec sarbacane.
- **Une piste forme et santé** : à Praz de Lys Sommand, une piste avec différentes zones alternant entre le plat, la montée et la descente a été aménagée pour vous permettre de profiter des bienfaits du ski nordique tout en travaillant votre forme, votre corps et votre technique. Grâce aux panneaux vous guidant dans les différentes zones du parcours, testez votre condition physique et situez-vous par rapport à votre rythme cardiaque

Encadré : Où pratiquer le biathlon en Savoie-Mont-Blanc

- **Les Contamines** : le stade de biathlon est ouvert tout l'hiver avec 30 cibles de pas de tirs homologués par la fédération. La station accueille même le Championnat de France jeunes et junior sprint les 29 et 30 décembre 2010.
 - **Pesey-Vallandry** : aux portes de la Tarentaise, le biathlon est bien ancré depuis déjà quelques générations. Le stade de pas de tirs homologué accueille débutants et confirmés avec un encadrement ESF.
 - **Le Grand Bornand** : la station est équipée de 6 postes de tirs pour carabines à air comprimé et 1 pas de tir à 50 mètres. Les championnats d'Europe de biathlon se tiendront au Grand Bornand en mars 2011.
 - **Savoie-Grand-Revard** : au centre de ski nordique, des initiations de biathlon avec carabines laser et tirs à 10 mètres sont proposées.
 - **Bessans** : fief de la discipline, le stade de biathlon international accueille des athlètes pour de nombreuses compétitions, mais aussi tous les amateurs et passionnés hiver comme été.
 - **Les Saisies** : la station olympique aux 120 km de pistes de ski de fond accueille un stade de biathlon, une zone d'initiation, 2 boucles nordiques et un anneau de vitesse.
- D'autres sites vous proposent de découvrir l'activité du biathlon, notamment grâce aux carabines lasers comme à **Chamonix, La Clusaz, Les Glières, Plaine-Joux, Megève, Les Brasses, Bellevaux, Agy et Les Entremonts en Chartreuse.**

Zoom sur « Le biathlon adapté »

Ils sont handicapés ou déficients visuels, mais cela ne les empêche en rien de s'adonner avec passion au biathlon de haut-niveau. L'équipe de France de biathlon handisport a vu le jour en 1992, dans le sillage des Jeux Olympiques d'Albertville. Sur les pas de tirs de Bessans ou de La Feclaz, et sous la houlette de leur entraîneur, Ludovic Mouton, ces athlètes que rien n'arrête s'entraînent sur des pas de tirs à 10 mètres. Si les équipements sont similaires à ceux traditionnellement utilisés en biathlon, des casques permettent le tir laser au son pour les athlètes non voyants, tandis que les luges nordiques, destinées aux sportifs n'ayant plus l'usage de leurs jambes, sont spécialement conçues et équipées pour la glisse. *« Les tirs se font toujours couchés et les courses sont en majorité individuelles avec une ou deux poursuites »* explique Ludovic Mouton. Savoie-Mont-Blanc compte aussi son lot de champions, dont le savoyard Alain Marguerettaz, médaillé de bronze aux Jeux paralympiques d'hiver de Turin et arrivé sur la troisième marche du podium pendant la coupe de France de Bessans les 23 et 24 janvier 2009. Le haut-savoyard Thomas Clarion s'illustre aussi dans la catégorie des déficients visuels. Déjà médaillé à plusieurs reprises en ski nordique, l'athlète est arrivé vainqueur à la finale de coupe de France de biathlon (course de 8km) à Bessans.

Zoom sur « Le biathlon : l'été aussi ! »

Même sans neige, la pratique du biathlon reste possible en été ou en automne dans les stations de Savoie-Mont-Blanc. Le ski de fond est remplacé par un parcours en ski à roulettes, comme

sur la toute nouvelle piste goudronnée de Pesey-Vallandry, ou une boucle en roller ou VTT à l'exemple de ce que propose la station des Contamines. Ces activités viennent se greffer au tir à la carabine, comme pour le traditionnel biathlon d'hiver, le tout dans le respect d'un temps imparti, challenge sportif oblige ! Aux Contamines, le concept est tout nouveau. L'activité se décline sur un mode ludique et convivial pour toute la famille. Elle permet l'initiation de la discipline tout en profitant de la région Savoie-Mont-Blanc en été. Le Grand Bornand met en place des mini-stages, initiations et premières approches tout l'été. Pesey Vallandry a organisé elle, cet automne, la seconde édition de son biathlon Kid avec tir au laser et course à pied pour les enfants : « *Un événement ludique qui permet aux enfants de patienter jusqu'à la saison d'hiver* » analyse Jean-Pierre Jiachino. Pour les athlètes de haut niveau, l'été est également propice à l'entraînement avant les compétitions de l'hiver qui débutent généralement dès la fin de l'automne dans les pays scandinaves ou en Russie.

Zoom dur le tir au laser

A la croisée d'une arme de pointe et d'un concept ludique et accrocheur, il y a le tir au laser. Quand la technologie s'invite et revisite la pratique du biathlon, elle laisse la place à la carabine laser. Cette dernière a fait son apparition depuis quelques années dans la plupart des stades de biathlon en Savoie-Mont-Blanc. Mieux adaptée aux enfants dès l'âge de 7 ans, elle offre une initiation en toute sécurité. Attrayante et pratique, elle permet aussi la pratique du tir en cas de mauvais temps dans une salle équipée. Moins lourde et plus maniable, la carabine laser est reliée à un ordinateur qui intègre les données de temps et de précision. Les cibles sont elles électroniques et le tir peut se faire couché ou debout.

L'interview croisée de deux athlètes médaillés : la passion biathlon