

Les disciplines du Biathlon

La plus passionnante de nos disciplines où la Maîtrise de Soi est déterminante. Se surpasser en Ski de Fond et enchaîner une séance de tir à la carabine en apnée complet alors que le cœur bat à plus de 170 pulsations par minutes, rares sont les sports qui demandent une telle maîtrise et un tel engagement.

Le biathlon allie le ski de fond et le tir à la carabine (22 long rifle) à une distance de 50 mètres dans deux positions différentes : couché et debout. Les cibles sur lesquelles les skieurs prouvent leur adresse ont un diamètre, pour le tir couché de 45 mm, pour le tir debout de 110 mm. L'intérêt et la complexité de cette discipline étant d'alterner des phases d'effort intense et des phases de calme et concentration où précision et rapidité au tir sont indispensables. Une difficulté renforcée par la gestion de situations de confrontation directe avec ses adversaires.

DISTANCES DES ÉPREUVES DAMES

-

15 KM INDIVIDUEL

(5 boucles de 3km avec 4 tirs – Couché Debout Couché Debout) – pénalité : ajout de 1' par cible manquée

-

7,5 KM SPRINT

(3 boucles de 2,5km avec 2 tirs – Couché Debout) – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée

-

4 X 6 KM RELAIS

(3 boucles de 2km avec 2 tirs Couché Debout pour chaque athlète) – 3 balles de réserve par tir puis si pénalité 1 tour de 150m par cible manquée

-

12,5 KM MASS START

(5 boucles de 2,5km avec 4 tirs – Couché Couché Debout Debout) – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée

-

10 KM POURSUITE

(5 boucles de 2km avec 4 tirs – Couché Couché Debout Debout) – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée

DISTANCES DES ÉPREUVES HOMMES

-

20 KM INDIVIDUEL

(5 boucles de 4km avec 4 tirs – Couché Debout Couché Debout) – pénalité : ajout de 1' par cible manquée

-

10 KM SPRINT

(3 boucles de 3,3km avec 2 tirs – Couché Debout) – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée

-

4 X 7,5 KM RELAIS

(3 boucles de 2,5km avec 2 tirs Couché Debout pour chaque athlète) – 3 balles de réserve par tir puis si pénalité 1 tour de 150m par cible manquée

-

15 KM MASS START

(5 boucles de 3km avec 4 tirs – Couché Couché Debout Debout) – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée

-

12,5 KM POURSUITE

(5 boucles de 2km avec 4 tirs – Couché Couché Debout Debout) – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée

DISTANCES DES ÉPREUVES MIXTES DAMES ET HOMMES

-

RELAIS MIXTE

Equipe composée de 2 Dames et 2 Hommes

Dames 2 x 6km (3 boucles de 2km avec 2 tirs – Couché Debout) – 3 balles de réserve par tir puis si pénalité 1 tour de 150m par cible manquée

Hommes 2 x 7,5km (3 boucles de 2,5km avec 2 tirs – Couché Debout) – 3 balles de réserve par tir puis si pénalité 1 tour de 150m par cible manquée

-

SINGLE MIXED RELAIS

Equipe composée de 1 Dame et 1 Homme

Départ groupé des Dames

Dames : 2 boucles de 1,5km avec 2 tirs – Couché Debout – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée

Enchaînement 1 avec les Hommes

Hommes : 2 boucles de 1,5km avec 2 tirs – Couché Debout – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée

Enchaînement 2 avec les Dames

Dames : 2 boucles de 1,5km avec 2 tirs – Couché Debout – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée

Enchaînement 3 avec les Hommes qui terminent par l'arrivée

Hommes : 3 boucles de 1,5km avec 2 tirs – Couché Debout – pénalité : 1 tour de 150m par cible manquée