



Erasmus+ sport
ÉGALITÉ, MIXITÉ, INTÉGRATION PAR LE SPORT

FICHE TECHNIQUE

Activité : biathlon

<i>Français</i>	<i>Anglais</i>
Description / histoire	
Sport militaire qui a fait son apparition aux JO de Squaw Valley en 1960, le biathlon est une discipline nordique qui combine le ski de fond et le tir à la carabine.	Biathlon is a winter military sport which appears in the Olympic games program at Squaw valley in 1960. Biathlon is a Nordic sport that combines both cross-country skiing and rifle marksmanship.
Terrain / aire du jeu	
Les épreuves de biathlon se déroulent sur des distances allant de 7.5 km à 20 km entrecoupés de 2 à 4 séquences de tirs couché et debout	Biathlon competitions typically involve two–four periods of shooting, which are preceded and followed by cross-country skiing over distances of 2.5–5 km. The shooting position alternates between the prone and standing positions at each shooting period
Matériel / équipement	
Les biathlètes réalisent l'épreuve de ski en technique libre (skating) ; L'épreuve de tir est effectuée avec une carabine 22 LR.	Biathletes perform the cross country skiing by skating. The shooting is performed with a 22 LR rifle.
Règlement / temps du jeu	
A chaque tir, les biathlètes doivent toucher une série de 5 cibles situées à 50 m. En position couchée la cible mesure 4,5 cm de diamètre alors qu'en position debout elle mesure 11,5 cm. Chaque cible manquée entraîne selon les épreuves soit une boucle de pénalité de 150 m ou une minute à ajouter sur le temps de course.	In individual biathlon competitions, the participant is allowed five shots to hit the targets (4.5 and 11.5 diameter for prone and standing shooting, respectively), which are positioned 50 m from the firing line. A penalty lap or penalty time is assessed for each missed target, and the lowest cumulative time wins.



<p>Applications (homme/femme, APA, jeunes/seniors)</p>	
<p>Les épreuves se déroulent par genre en individuel ou en équipe mais aussi lors d'épreuves mixtes (relai mixte). Le biathlon est aussi une discipline faisant partie du programme des Jeux d'hiver paralympiques permettant à des athlètes paraplégiques ou non voyant de pratiquer cette discipline avec du matériel adapté (ski barquettes et tir à guidage sonore)</p> <p>Video https://www.youtube.com/watch?v=ew4F_o2Z_IYE</p>	<p>The biathlon competitions are individual or by team and concerns men, women. There are also mixt competitions. Biathlon is also in the paralympic winter sports program with competitions adapted for paraplegics and blinds biathletes who used adapted skis and rifles.</p> <p>Video https://www.youtube.com/watch?v=ew4F_o2Z_IYE</p>
<p>Plus d'informations / liens</p>	
<p>https://fr.wikipedia.org/wiki/Biathlon http://www.biathlonfrance.com/</p>	<p>http://www5.biathlonworld.com/en/ https://www.paralympic.org/nordic-skiing</p>

Pour la photo : Alain Gros Lambert

