



### Pour mettre en place cette politique

Il est nécessaire :

- d'harmoniser nos manières de faire sur le terrain (approche différente de la technique) et de réfléchir sur nos pratiques,
- de revoir les contenus des séances d'entraînement dans leur rapport intensité/durée,
- de revoir nos terrains de pratique d'entraînement pour répondre aux objectifs de développement fixés,
- d'harmoniser les protocoles de test de terrain (d'évaluation d'une manière générale),
- d'optimiser le suivi biologique.

### Jean-Pierre Burdet

Directeur des équipes de France  
et l'équipe d'encadrement  
du ski de fond.

#### MESSIEURS

##### 10 Km Poursuite

1. Mühlegg (Esp)
2. Alsgaard et Estil (Nor)
14. **Vittoz (Fr)**
36. **Rousselet (Fr)**
59. **Perrillat (Fr)**

##### 30 Km

1. Mühlegg (Esp)
2. Hoffmann (Aut)
3. Botvinov (Aut)
11. **Jonnier (Fr)**
12. **Vittoz (Fr)**

##### 4 x 10 Km

1. Norvège
2. Italie
3. Allemagne
8. **France (Rousselet, Perrillat, Vittoz, Jonnier)**

#### DAMES

##### 5 Km Poursuite

1. Danilova (Rus)
2. Lazutina (Rus)
3. Scott (Can)
20. **Philippot (Fr)**
39. **Vaxelaire-Pierrel (Fr)**

##### 10 Km

1. Skari (Nor)
2. Danilova (Rus)
3. Tchepalova (Rus)
19. **Storti (Fr)**

##### 15 Km

1. Belmondo (Ita)
2. Lazutina (Rus)
3. Neumanova (Tch)
9. **Philippot (Fr)**
25. **Vaxelaire-Pierrel (Fr)**

**L**e biathlon est une discipline qui combine ski de fond et tir à la carabine.

### Réglementation

Les courses se différencient par les distances (20, 15, 12,5, 10, 7,5 km), le nombre de tirs effectués couché ou debout (2 ou 4) et les pénalités appliquées pour chaque cible manquée (1 minute ou 1 tour).

Le tour de pénalité mesure 150 m ce qui, en fonction des conditions de glisse et des catégories, équivaut entre 23 et 26 secondes.

Dans le cas du relais les biathlètes disposent de trois balles de « pioche » en cas de cible manquée. Les tours de pénalité ne sont effectués éventuellement qu'au terme de ces trois tirs supplémentaires.

### Analyse technique

Dans tous les cas de figure, le temps passé au pas de tir fait partie intégrante du temps de course. Il est donc important de le limiter au minimum, mais, bien sûr, sans perdre en précision. Ce raccourcissement des temps de tir est la plus grande évolution des quatre dernières années, en particulier lors de la saison 2000/2001 où les Français ont démontré qu'il était possible de tirer très vite et très bien. Mais la concurrence motivée par l'échéance olympique a suivi la voie.

L'analyse proposée porte donc sur cet aspect de la course au travers de la discipline qui nous a semblé la plus représentative de cette tendance.

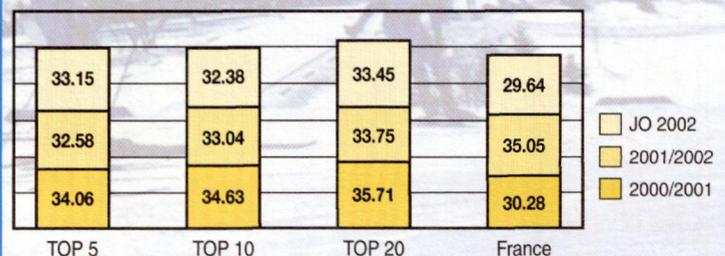
# biathlon

PAR J. BESSON



CHRISTOPHE GUIBBAUD / AGENCE VANDYSTADT

Tableau 1  
TEMPS DE TIR





CHRISTOPHE GUIBBAUD / AGENCE VANDYSTADT

Ces chiffres peuvent paraître un peu hermétiques pour des profanes, mais d'autres permettent de se resituer dans la course en termes de classement :

- un tour de pénalité équivalait en moyenne à 25 secondes,
- les écarts de temps moyens entre les places lors du sprint féminin de Salt Lake City s'établissaient à 7,4 secondes pour les dix premières et 3,5 secondes pour les dix suivantes, la première ayant couru en 20 minutes 40 secondes, la dixième en 21 min 55 s et la vingtième en 22 min 30 s.

**Joël Besson**

Directeur des équipes de France et l'équipe d'encadrement du biathlon.

**Le sprint féminin**

Les valeurs sont les temps de tir et résultats moyens observés sur une saison complète de coupe du monde (huit courses) pour les cinq premières de chaque course (Top 5), les dix premières (Top 10), les vingt premières (Top 20) et les Françaises. Ces observations sont comparées pour les saisons 2000/2001, 2001/2002 et lors des J.O. de Salt Lake City.

**Le temps de tir**

On peut constater que l'avance des Françaises qui se situait en 2000/2001 autour de 5 secondes par séquence-tir sur les meilleures de chaque course a disparu au cours de la saison 2001/2002 pour réapparaître spécifiquement lors des J.O. (tableau 1).

La moyenne française s'est nettement détériorée cette saison par rapport à la précédente à cause d'un type de préparation spécifique à l'échéance olympique : le choix de privilégier au maximum la préparation en altitude durant l'intersaison ; l'avantage physiologique qui en a découlé s'est retrouvé par contre être un désavantage technique sur le plan du tir : en altitude il n'est pas possible de travailler en « intense » autant

qu'ailleurs. Il en a résulté un début de saison difficile, le mois de décembre en particulier, qui a « mangé » la moyenne à lui tout seul. En janvier les automatismes « course » se sont remis en place et lors des J.O. tout était au mieux puisqu'on retrouve alors les écarts de l'année précédente en tenant compte des progrès effectués de part et d'autre.

**Les résultats**

Pour ce qui concerne les résultats, le phénomène est à peu près similaire si l'on excepte l'absence de régression française pour la saison 2001/2002 par rapport à la saison 2000/2001. Nos filles ne tiraient pas très vite en décembre, mais bien tout de même, et l'optimum a été atteint là aussi lors des J.O. (tableau 2).

On remarque que les moyennes des Françaises sur les deux saisons de coupe du Monde sont nettement inférieures à celles des « top » 5, 10 et 20 ce qui est logique puisque les classements se construisent en grande partie sur la qualité du tir. Ceci rend le résultat des J.O. particulièrement remarquable et montre la pertinence de la préparation de cet objectif.

\*\*

Tableau 2

**MOYENNE DES RÉSULTATS DE TIR (10 balles)**



ZOOM / AGENCE VANDYSTADT

**MESSIEURS**

**10 Km (sprint)**

1. Björndalen (Nor)
2. Fischer (All)
3. Perner (Aut)
9. Poirée (Fr)
21. Defrasne (Fr)
35. Robert (Fr)
66. Marguet (Fr)

**12,5 Km Poursuite**

1. Björndalen (Nor)
2. Poirée (Fr)
3. Gross (All)
17. Defrasne (Fr)

**20 Km**

1. Björndalen (Nor)
2. Luck (All)
3. Maïgourov (Rus)
10. Poirée (Fr)
37. Defrasne (Fr)
54. Robert (Fr)
77. Cannard (Fr)

**4 x 7,5 Km**

1. Norvège
2. Allemagne
3. France (Marguet, Defrasne, Robert, Poirée)

**DAMES**

**7,5 Km**

1. Wilhelm (All)
2. Disl (All)
3. Forsberg (Sue)
5. Baverel-Robert (Fr)
7. Bailly (Fr)
9. Niogret (Fr)
23. Burlet (Fr)

**10 Km Poursuite**

1. Pileva (Rus)
2. Wihelm (All)
3. Nikoultchina (Bul)
14. Baverel-Robert (Fr)
17. Bailly (Fr)
27. Niogret (Fr)

**15 Km**

1. Henkel (All)
2. Poirée (Nor)
3. Forsberg (Sue)
11. Baverel-Robert (Fr)
16. Becaert (Fr)
21. Niogret (Fr)
26. Burlet (Fr)

**4 x 7,5 Km**

1. Allemagne
2. Norvège
3. Russie
9. France (Burlet, Baverel-Robert, Bailly, Niogret)