

# Testez le biathlon

Sous le feu des projecteurs pendant les JO de Vancouver, le biathlon se "démocratise". Stations et clubs proposent des initiations et des formations aux enfants et aux familles. Essayez-vous à cette discipline, qui allie le ski de fond et le tir à la carabine. Retournements de situation garantis.

**M**arie Dorin, Vincent Jay, Marie-Laure Brunet, Martin

Fourcade, Simon Fourcade (en photo de couverture !), et avant eux le grand Raphaël Poiré : tous ces noms signent l'excellence du biathlon français, distingué lors des Jeux Olympiques de Vancouver en 2010. Cette discipline, qui ne compte que 300 pratiquants en France, y a pourtant décroché six médailles olympiques.

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 112 mm.

L'intérêt de cette discipline est d'alterner des phases d'effort intense et des phases de calme et concentration où



L'équipe de filles de Villard-de-Lans s'entraîne au tir

© OT Villard de Lans / Thomas Kytte

la précision est indispensable. Cette combinaison de ski de fond et de tir que l'on retrouve aujourd'hui dans ce sport olympique provient d'une tradition de chasse qui remonte à plus de 4 000 ans !

L'initiation au biathlon est accessible aux enfants à partir de 6-8 ans avec une carabine laser, et aux enfants dès 10 ans avec une carabine à plomb, nettement plus lourde (2,5 kg) qui nécessite une musculature déjà développée. Le tir se fait à 10 m. Côté équipement, les enfants viennent en tenue de ski de fond, tandis que les carabines sont prêtées. Si vous voulez essayer ce sport,

deux options : vous intégrez un club de ski nordique qui possède une section "biathlon" ou vous le testez lors de journées d'initiation.

## ✓ En club

"Les enfants peuvent pratiquer le biathlon en club. La licence est obligatoire. Il leur sera demandé une bonne pratique du ski nordique et une concentration pour le tir. Il faut s'adresser aux clubs de ski ayant une section "nordique". Au début, l'apprentissage se répartit essentiellement à 85 % sur le ski et 15 % sur le tir. La pratique démarre alors à partir de

10 ans et l'apprentissage du tir se réalise souvent avec des carabines à air comprimé et des cibles mécaniques placées à 10 m. L'apprentissage avec une vraie carabine débute pour les meilleurs éléments à partir de 14 ans. Pour cela, il faut intégrer l'Equipe régionale", explique Christophe Chevalier, président du comité régional, section biathlon.

## \* En Chartreuse avec le ski nordique chartrousin

Le club de ski nordique chartrousin propose des initiations au biathlon dès 7 ans sur quatre pôles : Le Sappey en Chartreuse, Saint Hugues, Voiron/Usaldaine et le Désert d'Entremont. Des membres du club ont développé depuis trois ans une carabine laser biathlon, homologuée, qui permet de pratiquer cette discipline sans risque. L'activité s'appelle d'ailleurs "no risk laser biathlon". Les inscriptions se font soit de septembre à mai, soit pour 8 séances pendant l'hiver. Le biathlon est intégré à toutes les autres activités. Le mercredi est le jour d'entraînement des "loisirs" et le samedi des compétiteurs. Le club a la chance de

compter dans ses rangs Marion Charles, vice-championne du monde espoir en 2009.

☛ **Ski nordique chartrousin** : 04 79 25 52 02 - Nicolas Bernard ou Lionel Gallin 06 10 31 93 93 - [www.laserbiathlon.com](http://www.laserbiathlon.com)

## \* Avec le SNBC - ski nordique Belledonne-Chamrousse

Dans le cadre du club de ski de fond, du biathlon est proposé aux enfants, dès 8 ans (mini-pous-sins). Les entraînements de tir commencent vers 10 ans avec une carabine à air comprimé pour du tir à 10 m. L'été, l'entraînement se poursuit avec de la course à pied ou du ski roues conjugué au tir. Les rendez-vous sont fixés au mercredi ou au samedi. Deux sections cohabitent : le loisir ou la compétition.

☛ <http://snbc.free.fr>

## \* Club de ski de Chichiliane

Des cours enfants de ski nordique existent le samedi matin dès 6/7 ans et l'après-midi pour les plus de 8 ans. Ceux qui le souhaitent peuvent ensuite s'inscrire au

© GUC Grenoble ski

Louise Tison (Benjamine) du GUC Grenoble ski : vice championne du challenge régional de biathlon en 2010

biathlon. L'entraînement se fait avec une carabine à plomb. Un petit niveau en ski de fond est demandé : savoir se tenir debout, freiner, tourner. L'inscription se fait à la saison pour environ 6 à 10 séances.

☛ **Club de ski de Chichiliane** : 04 76 34 44 70

## \* GUC Grenoble ski

"Les inscriptions ont explosé cette année", annonce d'emblée Valérie Criton, chargée de communication au GUC Grenoble ski. "Nous prendrons de nouveaux fondeurs à la prochaine saison". Les enfants peuvent participer dès 8 ans. Ils apprennent en premier le ski de fond car les biathlètes sont avant tout des fondeurs. C'est un sport d'endurance. Ensuite, ils pratiquent le tir avec une carabine à plomb.



En couverture, Simon Fourcade, licencié au club nordique de Villard-de-Lans.

**Villard de Lans**  
Cortençon  
LA STATION

La station que les enfants conseillent à leurs parents !!!

[www.villarddelans.com](http://www.villarddelans.com)

Activateur de bonheur PLAY

FAMILLE PLUS  
BIATHLON



Entraînements en Chartreuse

© DR

**\* En Chartreuse avec Feeling sport nat**

Etienne Rollin, moniteur diplômé propose des mini-stages découvertes du biathlon pour le grand public. Il s'agit de trois matinées de deux heures pendant les vacances scolaires, les lundi, mardi et mercredi de chaque vacances (zones de Grenoble) soit les 28 février, 1<sup>er</sup> et 2 mars puis les 7, 8 et 9 mars 2011 pour les prochaines vacances de février. Ce mini-stage est aussi proposé pendant les vacances de Pâques. S'il n'y a plus de neige, l'activité se décline avec la course à pied ou le UTT. Ces stages sont ouverts à tous et démarrent dès 5 personnes inscrites. Ils se pratiquent dès l'âge de 9 ans, en famille ou avec des amis.

Feeling sport nat travaille avec des carabines laser. "Cela permet de laisser zéro déchet dans la nature", souligne Etienne Rollin. Les stages ont lieu au Sappey en Chartreuse ou au col de Porte. "Le biathlon développe la précision, la maîtrise de soi et le jeu d'équipe", explique-t-il. Tarif : 75€ par enfant pour les trois fois deux heures, y compris l'encadrement et le prêt de la carabine laser. Les enfants viennent équipés avec ski de fond et forfait. Etienne Rollin peut aussi intervenir sur d'autres stations selon la demande. Il travaille d'ailleurs avec des scolaires, des entreprises, MJC ou centres de loisirs.

➤ **Etienne Rollin**  
[www.feeling-sportnat.com](http://www.feeling-sportnat.com) et  
[etienne@feeling-sportnat.com](mailto:etienne@feeling-sportnat.com)  
 06 50 701 758

l'entraînement se poursuit en skis roués, en balade ou sous forme de courses d'orientation. Des journées portes ouvertes seront organisées au printemps. Tarif : de 200 à 350€ l'année. Anaïs Chevalier, membre du club, participera aux prochains JO des jeunes en Tchéquie. Six jeunes du club, actuellement en sport-études concourent fréquemment dans des compétitions nationales et se classent régulièrement dans les dix ou quinze premiers.

➤ **Club omnisport section nordique biathlon :**  
 06 74 96 76 74

✓ **En initiation**

**\* Centre nordique de la Ruchère**

Un moniteur d'état peut prendre des groupes d'enfants ou des familles pour des initiations sur une, deux ou trois séances avec une carabine laser. Les dates sont à fixer avec le moniteur. Dès 6 ans, il n'est pas nécessaire de savoir faire du ski de fond.

➤ **Centre nordique de la Ruchère :** 04 76 66 03 21

Les entraînements ont lieu une fois par semaine, le mercredi ou le samedi de janvier à mars. Il y a parfois des entraînements complémentaires comme de l'athlétisme ou de la course à pied. Tarif : 180€ à 200€ avec le transport en bus depuis Seys-sins, 20 sorties et 2 inscriptions aux courses. Le GUC Grenoble ski organisera des journées portes ouvertes en mars ou avril selon les conditions météorologiques.

➤ **Guc Grenoble ski :**  
 04 76 57 47 72

**\* Aux 7 Laux**

Les enfants dès 8 ans peuvent s'inscrire au club omnisport des 7 Laux, section nordique biathlon. Un club prestigieux puisque c'est celui où est licenciée Marie Dorin, qui vient parfois skier avec les jeunes. Les entraînements se font au Barrioz les mardi après-midi, mercredi, samedi. Les courses ont lieu le dimanche. Chacun peut choisir son engagement, de l'initiation à la compétition. Le club utilise des carabines à plomb. L'été,

Saint-Hugues de Chartreuse a aménagé un espace pour l'apprentissage et la découverte des disciplines du ski nordique avec boarder-cross, dino géant, tri bosse, hecto-lancé et tremplin.

**\* "Nordic attitude" à Villard de Lans**

Une initiation au biathlon a lieu une fois par semaine pendant les vacances de février, en plein cœur du village, les dimanches 13 février, 20 février, 27 février et 6 mars matin de 10h à 13h. Elle s'adresse à tous, enfants à partir de 8 ans, familles ou adultes. Uercors Aventure encadre cette animation gratuite de découverte de l'activité biathlon. Elle permet

aux petits comme aux grands de s'initier au tir à la carabine laser dans les conditions du biathlon. Egalement prévu au cours de cette matinée découverte, sur le principe de la course de ski nordique, une petite course à pied à effectuer en solo ou en famille par relais. Sur réservation.

➤ **Office de tourisme de Villard de Lans :** 04 76 95 10 38

**\* Autrans**

L'école de ski français (ESF) d'Autrans propose des cours collectifs de deux heures les mardis et jeudis des vacances de février pour les enfants à partir de 10 ans. Il est nécessaire de savoir déjà pratiquer le ski

de fond. "L'attrait du biathlon réside dans la combinaison de deux disciplines, précise Philippe Dariet, directeur de l'ESF Autrans. Les jeunes sont motivés car ils ont vu les résultats des biathlètes français aux derniers Jeux Olympiques". Le prix varie si c'est une leçon particulière ou un cours collectif.

➤ **ESF Autrans :**  
 04 76 95 33 19

**\* Méaudre**

Des initiations au biathlon sont proposées pendant les vacances d'hiver du 13 février au 13 mars 2011. Trois entraînements d'une heure trente minutes sur trois jours consécutifs. Les enfants

Happy aux 2 Alpes  
 Mercredi

Avec Skiligne, j'économise sur toute la ligne !

Pack\*  
1 adulte et 1 enfant

49,50€

transport  
+ forfait

Information et réservation  
 sur [www.transalitude.fr](http://www.transalitude.fr)

\*Valable tous les mercredis à partir  
 du 7 février 2011

Transalitude

CONSEIL GÉNÉRAL

www.transalitude.fr

0820 08 38 38 0,118€/mn

## Apprentissage d'un DVA (ex-ARVA®)



Recherches de balises DVA

**Au col de Porte, des initiations au DVA** (détecteur de victimes d'avalanches) sont mises en place. Des balises sont cachées dans la neige et les enfants partent à leur recherche avec la pelle et la sonde. Si l'activité peut apparaître comme ludique - la balise peut être assimilée à un "trésor" à trouver - elle demeure essentielle puisqu'elle permet de sauver des vies. Deux formules existent : une de deux heures, l'autre de six heures. Dans tous les cas, une accompagnatrice de moyenne montagne vous guide. Le groupe doit être au minimum de 9 personnes.

"C'est une activité intéressante car cela peut sauver des vies, explique Pascal Fancea, guide de haute-montagne. Beaucoup de personnes sont aujourd'hui équipées d'un DVA. Ainsi, vous pourrez être autonomes pour localiser et secourir la personne. Un entraînement est toutefois nécessaire pour apprendre à utiliser cet appareil en conditions réelles". Possible dès 8 ans. Tarif pour 9 personnes : 120 €/2h - 320€/6h.

➤ **Anena, association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches: 04 76 51 39 39**

viennent avec leur matériel de ski, et les carabines laser sont prêtées. Le rendez-vous est fixé au foyer de ski de fond. Dès 9 ans - Peut se faire en famille. Tarif : 62€ les trois jours.

➤ **Inscriptions : [promotion@meaudre.com](mailto:promotion@meaudre.com)**

Méaudre a conçu l'an dernier une zone de ski nordique ludique dédiée à l'apprentissage du ski de fond. Ouvert de 9h à 17h, ce stade décline des parcours aménagés, tremplins, sauts, passages sous des tunnels, virages relevés, slalom pour s'améliorer en ski de fond. Accès libre.

### \* Gresse-en-Vercors

Des challenges biathlon sont proposés sur la station de ski de Gresse-en-Vercors. Le challenge peut se faire en ski de fond, à pied ou en raquettes à neige. Après une courte initiation, chaque équipe exécute son parcours et tire sur 5 cibles différentes. En cas de tir raté, l'équipe prend une pénalité. Dans le parcours est intégrée la recherche d'une

balise dans la neige à l'aide d'un Arva®. "Nous avons mis en place ce challenge pour favoriser l'esprit d'équipe et faire découvrir le biathlon sous une forme ludique", explique Jean-Yves Couturier, l'organisateur. "Ils apprennent en outre à se servir d'un Arva®". Le challenge peut se faire à partir de 4 personnes et jusqu'à 20. Dès 8-10 ans. Possible en famille. Tarif : 13€/personne. La proposition fonctionne aussi avec des MJC ou des centres de loisirs.

➤ **J.-Y. Couturier au 06 60 88 12 67 ou [info@alpes-rando.com](mailto:info@alpes-rando.com)**

### \* Chamrousse

• L'école de ski français de Chamrousse propose des initiations biathlon aux enfants dès 8 ans et à leurs familles tous les dimanches de 14h à 16h pendant la saison d'hiver. Rendez-vous sur le plateau de l'Arselle. L'apprentissage au tir s'effectue avec une carabine laser. Tarif : 26€ les deux heures. Sur réservation. Des cours particuliers sont possibles sur simple demande.



L'été, l'entraînement se poursuit

Tarif : 37€/une heure pour 1 ou 2 personnes.

➤ **ESF Chamrousse : 04 76 89 94 25**

• Une proposition de maniement de la carabine laser aura lieu les lundis soirs des vacances scolaires, soit les lundis 14, 21, 28 février et 7 mars à 17h à Chamrousse 1750, dans la galerie commerciale. Cette animation est ouverte à tous et ne nécessite aucun équipement spécifique. 1€ les 5 tirs. Organisée par l'ESF et l'office du tourisme.

➤ **Eric Lerisbé : 06 60 10 39 94**

## Bon plan ski alpin

### Happy Mercredi aux 2 Alpes

La station des 2 Alpes et le réseau Transaltitude lancent le produit "Happy Mercredi". "Nous voulions favoriser les transports en commun et stimuler l'envie des Grenoblois de monter aux 2 Alpes le mercredi avec leur enfant", explique une responsable de la station. "Et surtout, nous avons une volonté forte de développer l'apprentissage du ski auprès des enfants isérois mais aussi européens". Il s'agit d'utiliser le réseau Skiligne c'est à dire la formule : transport en bus et forfait en station pour un tarif unique. Ce Happy Mercredi est valable pour la station des 2 Alpes, chaque mercredi de la saison pour un adulte et un enfant de moins de 18 ans pour 49,50€. Vous réservez et payez sur internet ; votre forfait vous sera délivré à la descente du car en station. L'offre est cumulable.

➤ **[www.transaltitude.fr](http://www.transaltitude.fr) rubrique Skiligne - 0820 08 38 38**



© DT 2 Alpes/ Cathy Ribier

L'offre concerne un adulte et un enfant



© DT Méaudre

Méaudre dispose d'une zone de ski nordique ludique pour l'apprentissage du ski de fond

# polesud

## PATINOIRE DE L'AGGLOMERATION GRENOBLOISE

SAISON AUTOMNE / HIVER 2010/2011

ADULTE 8€  
JEUNE 6€  
ÉCO 3€

Patinoire libre  
jardin de glace  
soirées  
cours  
stages

RENSEIGNEMENTS  
04 76 392 500  
[pole-sud.org](http://pole-sud.org)



Réalisation : DARE La Métro - 01 / 2011

2 SEPT. 2010

8 MAI 2011

HORS VACANCES SCOLAIRES

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Vend.	Sam.	Dim.
<b>PATINAGE LIBRE</b>							
<b>JARDIN DE GLACE</b>							
<b>+ DE 18 ANS</b>							
<b>SOIRÉE</b>							

VACANCES SCOLAIRES [ZONE GRENOBLE]

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Vend.	Sam.	Dim.
<b>PATINAGE LIBRE</b>							
<b>JARDIN DE GLACE*</b>							
<b>+ DE 18 ANS</b>							
<b>SOIRÉE</b>							