



# BIATHLON CANADA



## DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE : BIATHLON – UN GUIDE POUR LES PARENTS

Sport des Jeux olympiques d'hiver, alliant  
le ski de fond et le tir de précision

[www.biathloncanada.ca](http://www.biathloncanada.ca)

### Vie active

Participants de tout âge



### S'entraîner à gagner

Garçons de +/- 19 ans  
et filles de +/- 18 ans



### S'entraîner à la compétition

Garçons de 16 à +/- 23 ans  
et filles de 15 à +/- 21 ans



### S'entraîner à s'entraîner

Garçons de 12 à 16 ans  
et filles de 11 à 15 ans



### Apprendre à s'entraîner

Garçons de 9 à 12 ans  
et filles de 8 à 11 ans



### S'amuser grâce au sport

Garçons de 6 à 9 ans  
et filles de 6 à 8 ans



### Enfant actif

Garçons et filles  
de 0 à 6 ans



- Le DLTA du biathlon se veut parcours à suivre pour le développement physique et mental
- L'un des objectifs principaux de notre DLTA du biathlon est une vie active et une participation durable au sport, tout au long de la vie
- Les sept phases DLTA nous aident à nous concentrer sur les besoins de chaque enfant individuel alors qu'il ou elle poursuit son chemin vers la maturité, à son propre rythme
- Le biathlon est le sport parfait pour développer les habiletés mentales et physiques
- Notre DLTA du biathlon inclut une phase de succès sur le plan de la compétition internationale

Tous les enfants prennent plaisir à jouer – c'est un des piliers et une des principales activités de l'enfance. DLTA se veut moyen pour optimiser les aspects agréables et ludiques du sport, tout en trouvant une bonne correspondance entre les habiletés et le niveau de défi convenable. Quand les habiletés correspondent bien aux défis, l'activité physique est satisfaisante et amusante.

Des experts canadiens internationalement reconnus ont découvert que ces habiletés peuvent être maximisées si elles correspondent aux défis sportifs convenables. Les défis sont pris en compte et organisés par le DLTA, soigneusement adaptés aux habiletés épanouissantes de l'enfant.

À toutes les phases, l'accent est mis sur l'engagement par le jeu – et ce, jusqu'au niveau des Jeux Olympiques. Des défis soigneusement orchestrés sont conçus pour favoriser le développement des habiletés mentales et physiques par la participation au biathlon.

#### **Enfants, adolescents et adultes qui s'amuse à pratiquer le sport ensemble:**

- S'amuser et profiter des interactions sociales
- Développer son plein potentiel.
- Apprendre les habiletés physiques et mentales
- Pratiquer des activités sportives tout au long de la vie

### En tant que parent, il importe de noter que le biathlon est un sport très sécuritaire.

- Les athlètes plus jeunes utilisent des carabines à air comprimé ou des carabines spécialement adaptées aux athlètes juniors
- Les athlètes sont toujours supervisés par un adulte titulaire du cours de maniement sécuritaire des armes à feu et un permis de possession et d'acquisition d'arme à feu (PPA). En plus, beaucoup de provinces exigent une formation additionnelle en maniement sécuritaire des armes à feu pour les personnes qui se chargent des activités de champ de tir. En conséquence, les participants au biathlon pratiquent leur sport dans un environnement très sécuritaire.
- Les sessions de sécurité sont obligatoires et se répètent fréquemment, afin d'inculquer à tous les participants le maniement et l'utilisation sécuritaires d'une arme à feu
- Nous avons une politique de tolérance zéro à l'égard d'un maniement imprudent ou dangereux d'une arme à feu
- Biathlon Canada se soucrit aux politiques Sport Canada d'esprit sportif et d'éthique dans le sport
- Biathlon Canada s'engage à veiller à ce que le biathlon soit un sport libre de dopage



Dans cette phase, les enfants font ce que font naturellement les enfants : jouer et grandir. C'est une phase pour encourager les activités telles que «courir, sauter, lancer», mais n'oubliez pas que cela peut se faire sur la neige! Les parents sont encouragés à inviter leurs enfants à chausser des skis avant même qu'ils ne commencent à développer les habiletés de mouvement telles que l'équilibre.

### DÉMARCHES À ADOPTER :

- Soyez actif/active avec votre enfant – soyez un modèle de rôle
- Encouragez votre enfant à jouer avec les autres enfants
- Rappelez que les enfants actifs pourraient avoir des bleus et des égratignures ce faisant. Ça fait partie de l'apprentissage physique
- Les enfants plus âgés peuvent se joindre aux programmes informels de ski, patinage, gymnastique, natation ou arts martiaux

Ce ne sont plus des bébés : les enfants sont prêts à découvrir un univers plus riche en opportunités d'activité physique – c'est le moment d'ajouter les activités de pagaie et de glisse aux B-A-BA de «courir-sauter-lancer». La pratique des habiletés d'agilité, équilibre, coordination et vitesse va aider à jeter les bases pour tous les autres sports. Ajoutez des parties en équipe et des arts de la scène pour offrir des occasions de participation collective. Élargissez les horizons de votre enfant.

Un enthousiasme durable pour l'activité physique dépend de la découverte de la joie et de la liberté du mouvement; à cette phase du développement de l'enfant, on commence à voir naître les formes adultes de mouvement. Le programme des **Ours du biathlon** se veut environnement agréable et sécuritaire dans lequel les enfants apprennent les éléments de base du ski et du tir. Certains enfants pourraient débiter dans un programme de ski de fond Jackrabbits s'ils sont encore trop jeunes pour participer à leur programme communautaire des **Ours du biathlon**.



### DÉMARCHES À ADOPTER :

- Encouragez votre enfant à participer aux activités saisonnières et à «magasiner» : c'est le moment pour faire l'expérience de différents sports et garder les options ouvertes.
- Choisissez des sports auxquels la philosophie ou la forme adulte du jeu a été adaptée pour correspondre aux besoins des enfants
- Choisissez des organismes qui enseignent les fondements du mouvement, qui veillent à la sécurité du terrain de jeu, et qui emploient des entraîneurs bien informés, accrédités
- Soyez un modèle de rôle! Participez! Menez une Vie active!



### Biathlon – le sport intelligent pour les athlètes d'endurance.

Le biathlon est un sport complet qui encourage votre enfant à développer ses compétences mentales et physiques. Cette combinaison unique en son genre de tir et ski de fond amène les enfants à user de l'esprit et du corps dans une seule et même activité sportive.

Le biathlon va développer les habiletés mentales, la concentration et la discipline nécessaires pour réussir dans le monde au sens large, tout en établissant les bases physiques pour mener une longue vie saine et active. Les jeunes qui souhaitent concourir vont commencer à participer aux compétitions de biathlon aux niveaux communautaire et régional. En plus, les autres programmes tels que les compétitions de tir de précision encouragent les participants à travailler leurs compétences de tir.

#### *En pratiquant le biathlon, votre enfant va développer :*

- Les habiletés mentales et la coordination oculomanuelle, du fait de s'entraîner au tir
- Les habiletés motrices et une base de conditionnement grâce aux séances intégrales de ski, course à pied ou cyclisme
- Les habiletés de base nécessaires pour participer à n'importe quel sport structuré
- Un style de vie bien équilibré, incluant d'autres sports et activités de loisirs



### DÉMARCHES À ADOPTER :

- Encouragez votre enfant à pratiquer le biathlon régulièrement, incluant les exercices de ski et de tir
- Veillez à ce que votre programme de biathlon incorpore beaucoup de jeu et d'activités amusantes
- Encouragez votre enfant à accepter la responsabilité d'être prêt à jouer/pratiquer le sport, et veillez à ce que l'enfant soit muni d'un équipement ajusté à sa taille
- Rappelez que l'apprentissage est plus important que la compétition



## S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Les années de puberté – adolescence – école secondaire. Les enfants arrivent à l'adolescence et essaient de comprendre qui ils sont et ce qu'ils font dans la vie. L'inscription dans un programme s'entraîner à s'entraîner au biathlon est une excellente manière pour favoriser une transition réussie.

### **En phase S'entraîner à s'entraîner, les athlètes apprennent à :**

- Travailler dur et apprécier les résultats et récompenses qui se réalisent par le biais de la persévérance et l'effort
- Être préparé pour réagir aux circonstances imprévues en planifiant bien tous les aspects de son activité
- Trouver le succès en se concentrant sur le processus plutôt que sur les résultats
- Arriver à la ligne de départ à l'heure prévue; être prêt à aller!

Les entraîneurs de biathlon ont consacré beaucoup d'effort et d'attention à la mise en place d'une série de catégories de compétition bien précises, qui correspondent aux habiletés sportives du jeune athlète – ces habiletés connaissent un essor rapide dans cette phase - ainsi qu'à son indépendance de plus en plus épanouie. Notre programme encourage l'autodéveloppement, et les aspects de sécurité et de technique inculquent aux adolescents les valeurs de responsabilité, planification, organisation et attention aux détails. Il y a des championnats de l'Est du Canada, de l'Ouest du Canada, nationaux et nord-américains, chacun avec diverses catégories d'âges et formats de compétition que les jeunes athlètes pourraient viser à contester.



## S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Les jeunes adultes qui connaissent du succès compétitif sur le plan national vont vouloir se mesurer contre les meilleurs athlètes au monde. Les dernières années du secondaire et le début de la vingtaine sont les années où la plupart des athlètes qui cherchent le succès au plus haut niveau du biathlon doivent se consacrer sérieusement à l'entraînement. Ils doivent avoir la volonté pour consacrer une grande partie de leur vie aux efforts d'entraînement en vue d'atteindre le succès dans un sport pour lequel ils se passionnent. Dans cette phase, les athlètes pourraient voyager tout autour du monde, concourant contre les athlètes internationaux, acquérant une expérience précieuse et apprenant des leçons valables sur la vie.

### **En phase s'entraîner à la compétition, les athlètes apprennent à :**

- s'entraîner tout au long de l'année, à haute intensité, dans un seul sport, avec un entraînement propre à son poste/sa discipline dans l'équipe
- Imiter la compétition de haut niveau dans son entraînement
- Optimiser la préparation en conditionnement et en rendement
- Suivre un rythme de double périodisation

Pour les athlètes qui ne sont pas destinés à être sélectionnés à l'équipe nationale ou aux Jeux Olympiques de la jeunesse, le biathlon offre d'autres filières compétitives. Les Jeux du Canada d'hiver sont un tremplin pour les athlètes dans cette phase qui visent à concourir un jour au niveau international. Les athlètes qui poursuivent des études universitaires ou collégiales peuvent concourir en vue de participer à l'Universiade d'hiver. Durant et après les études postsecondaires, les jeunes athlètes peuvent concourir en catégorie adulte et maîtres, ou partager leur passion pour le biathlon en faisant le bénévolat dans leur sport. Que vous soyez athlète, entraîneur, officiel ou bénévole, le biathlon est un sport auquel on peut participer tout au long de sa vie!

## DÉMARCHES À ADOPTER :

- Donnez à votre enfant l'espace et le temps nécessaires pour s'épanouir.
- Agrémentez son expérience en donnant votre appui au programme
- Travaillez en bénévole : officiels, entraîneurs, travail dans le champ de tir
- Travaillez dans les coulisses : levée de fonds, organisation des tournées, banquets, autres activités de consolidation de l'équipe.



## DÉMARCHES À ADOPTER :

- Donnez à votre enfant un soutien émotionnel
- Suivez ses résultats et discuter avec lui/elle de ses résultats
- Encouragez-le/là à poursuivre ses rêves et ses objectifs
- Laissez les entraîneurs travailler avec les athlètes sans empiéter sur ni compromettre ce processus

Après une ou deux saisons en circuit de Coupe du Monde, les athlètes passent de la phase S'entraîner à la compétition en phase S'entraîner à gagner. Forts de leur expérience de compétition, et se consacrant à un entraînement à temps plein, la perspective change pour viser les Championnats du Monde, les Jeux Olympiques et les médailles internationales.

### En phase S'entraîner à gagner, les athlètes apprennent à :

- Maximiser le conditionnement et le rendement
- Perfectionner les habiletés physiques, techniques, tactiques et mentales.
- S'entraîner en vue de concourir à leur plein potentiel aux compétitions majeures
- Monter aux marches du podium international

L'entraînement devient encore plus intensif, recouvrant tous les aspects du biathlon et de la préparation à la compétition. Les athlètes au sommet de leur carrière se concentrent entièrement sur les moyens pour achever un rendement maximal et gagner des médailles pour eux-mêmes et pour le Canada!

Cette phase est à la fois la plus longue et la plus importante dans le DLTA – une participation durable au sport et à l'activité physique. Le divertissement, les amitiés, la bonne santé, l'allongement de durée de vie : ce sont des avantages d'une valeur inestimable!

Si vous souhaitez que votre enfant mène une «Vie active», il faut que vous participiez activement alors qu'il ou elle développe ses propres habitudes de participation. Autrement dit, pendant que votre enfant fait son chemin dans les phases de biathlon décrites dans le présent, vous devriez mener une vie active aussi!

Il y a beaucoup de démarches à adopter pour encourager vos enfants à grandir en adultes actifs. La participation au biathlon est un excellent moyen pour améliorer et maintenir les habiletés mentales et physiques, pour vous-même comme pour vos enfants.

### DÉMARCHES À ADOPTER :

- Suivez les réussites et les échecs de votre enfant et donnez toujours votre appui
- Aidez dans les coulisses, avec les activités de levée de fonds et de logistique
- Continuez à encourager et appuyer le développement des athlètes au niveau débutant.
- Continuez à aider à développer le sport à l'échelle nationale



### DÉMARCHES À ADOPTER :

- Contribuez au développement des habiletés de votre enfant au biathlon – suivez une formation d'entraîneur \*
- Contribuez aux occasions compétitives – suivez une formation d'officiel \*
- Donnez votre appui de l'engagement de Biathlon Canada pour avoir un sport libre de dopage
- Donnez votre appui aux politiques d'Esprit sportif et d'Éthique dans le sport de biathlon
- Participez au biathlon en tant qu'athlète en catégorie maîtres \*

\*Travaillez comme bénévole dans un club ou une compétition\* Les programmes de Biathlon Canada sont offerts dans toutes les provinces et tous les territoires.



# BIATHLON CANADA

Crédits photos :  
Christian Manzoni  
Frans Diepstraten  
Sherilynne Himmelsbach  
Lisa Belliveau  
Kari Beyer  
Les Clegg  
Pierre Beaudry  
Louise Sylvester  
F Scott Grant  
Donald McIntyre  
Mark Yungblut

**Biathlon Canada est l'organisme national de régie pour le sport de biathlon.**

---

Biathlon Canada croit que chaque enfant a le droit de jouer sur pied d'égalité avec tous les autres, et dans un cadre régi par les pratiques éthiques. Biathlon Canada donne son appui total aux activités d'antidopage de l'AMA, et se souscrit également aux politiques d'Esprit sportif et d'Éthique dans le sport de Sport Canada.

---

Le biathlon est un sport accessible à tous. Pour en apprendre plus sur le para-biathlon, veuillez visiter le : <http://www.cccski.com/para-nordic?lang=fr-CA>

---

Pour en savoir plus sur le Développement à long terme de l'athlète, veuillez visiter notre site web au : <http://www.biathloncanada.ca/main.php?p=257&lan=2>

---

Une liste des clubs de biathlon enregistrés avec Biathlon Canada est accessible sur notre site web au : <http://www.biathloncanada.ca/main.php?p=299&lan=2>