

## **Protocole de prépa courses Biathlon.**

Montage de votre cara

Vérification de vos chargeurs (minimum 2).

Mise en place de votre brassard sur votre combi de course (si besoin prendre un sans manche)

S'habiller pour ne pas prendre froid avant l'échauffement.

Noter sur votre main les horaires importants.

1. Heure d'essai de tir.
2. Heure de départ.
3. Numéro de dossard.

Contrôle de votre carabine par l'organisation, si besoin me contacter rapidement pour solutionner les problèmes possibles.

Deux solutions pour la suite :

Je fais l'échauffement après avoir fait mes essais de tir car je passe dans les premiers.

Je fais un petit échauffement avant et fini après car je ne passe pas dans les premiers.

Si dans les premiers : aller skier un coup fort dt1, dt2 pendant 5 minutes pour évacuer les mauvaises idées.

Venir 5 minutes avant votre horaire pour les réglages.

Je suis au réglage :

- Je fais mes 4 chargeurs,
- Je me mets en tenue d'échauffement léger voir tenue de course si possible.
- Je vérifie la bonne mise en place du brassard. (ne plus le bouger avant la fin de course)
- J'ai ma carra prête.

C'est à moi (je ne suis pas seul sur la même cible donc je suis attentif aux ordres et à l'occupation du tapis)

Protocole de base :

1. Tir à sec 5 balles, vérification des réglages des béquets.
2. 5 balles de réglage (je reste sur le tapis) puis correction si besoin, 5 balles en plus. Donc 10 avant de partir.
3. Je sors du tapis et je vais faire un tour du pas de tir mais pas de la piste seulement après avoir eu le contact visuel avec le coach.
4. Je reviens sur le tapis pour voir si je tire toujours aussi bien après avoir skié.