

## Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 1 «Respirer»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à connaître la différence entre la respiration par la poitrine et la respiration abdominale. Ils sont capables de coordonner leur respiration avec le viser, le déclenchement et le viser après le départ du coup.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 1 «Respirer» \(pdf\)](#)

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**