



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Tir sportif

Auteur

Ruth Siegenthaler, cheffe de discipline J+S tir sportif

Conditions cadres

Âge	dès 7 ans
Taille du groupe	5 à 8 enfants entre 8 et 10 ans
Environnement du cours	Stand de tir 10m et esplanade ou espace entre banc de chargement et cibles avec au moins 100m ²
Aspects de sécurité	Pour les groupes de 7 enfants et moins, un moniteur J+S-Kids reconnu et un moniteur J+S Tir sportif reconnu doivent être engagés. Si l'un d'eux cumule les deux reconnaissances, une deuxième personne possédant au moins l'une des deux reconnaissances J+S doit être présente. Pour les groupes de 8 enfants et plus, deux moniteurs J+S Tir sportif reconnus devront être engagés en plus par tranche supplémentaire de 7 enfants.

Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Respirer	Les enfants connaissent la différence entre la respiration par la poitrine et la respiration abdominale. Les enfants peuvent coordonner leur respiration de façon optimale avec viser, déclencher et viser après le déclenchement.	Aucun	Simple
2	Viser	Les enfants font connaissance avec l'image de visée optimale et doivent pouvoir la construire avec le système de visée et la cible. Par des exercices d'équilibre simples, la coordination doit être améliorée en s'amusant.	Leçon 1	Simple
3	Déclenchement	Améliorer la coordination et encourager la concentration, exécuter le déclenchement parfaitement (chemin d'amené, cran d'arrêt et après course sentir consciemment jusqu'au stop Trigger).	Leçons 1 et 2	Moyen
4	Viser après le déclenchement	Les enfants comprennent pourquoi ils doivent viser après le déclenchement et savent le transformer.	Leçons 1 à 3	Simple
5	Équilibre	Entraîner l'équilibre, améliorer la stabilisation du tronc. Malgré un siège instable, viser le plus justement possible et exécuter un déclenchement du coup optimal.	Leçons 1 à 4	Difficile
6	Départ du coup coordonné	Les enfants peuvent exécuter de manière correcte le déroulement du coup coordonné (coordination des éléments de base viser, respirer, déclenchement du coup, viser après le déclenchement du coup).	Leçons 1 à 5	Difficile
7	Épaulement	Les enfants doivent augmenter leur capacité d'endurance et connaître les 5 points d'épaulement au tir à la carabine ou la saisie correcte du pistolet.	Leçons 1 à 6	Moyen
8	Apprentissage de la position debout	Les enfants doivent améliorer leurs capacités motrices fondamentales et apprendre une position extérieure debout correcte.	Leçons 1 à 7	Moyen
9	Concours	Les enfants doivent améliorer leurs qualités de coordination et faire l'expérience d'un concours en mouvement et concentration.	Leçons 1 à 8	Difficile
10	Course automobile	Les enfants doivent améliorer leurs qualités de coordination et prendre plaisir au mouvement en combinaison avec un jeu de tir.	Leçons 1 à 8	Difficile

Règles de jeu

La sécurité est la première priorité pendant les leçons de tir. Pour cette raison, au moins un deuxième moniteur doit participer au cours. Le matériel spécifique au sport est transporté ou porté seulement par les moniteurs. Les engins de sport sont surveillés pendant toute la leçon.

Matériel

Spécifique au sport: carabine à air comprimé et/ou pistolet à air comprimé en exécution junior avec Diabolo, stand de tir intérieur 10m, coussins d'appui et appuis fixes, chaises
Polysportif: balles (softball, ballons de jonglage, balles de tennis de table), tissus, chiffon, cordes, ballons, coussins mobile, planche balançoire, cartes Memory, crayons de couleurs, papier, tapettes, rubans cool and clean, fil élastique

Trucs et astuces

Selon cours d'introduction J+S-Kids