

# J+S-Kids: Introduction au tir sportif – Leçon 1

## Respirer

### Auteur

Ruth Siegenthaler, cheffe de discipline J+S Tir sportif

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 8-10 ans  
 Taille du groupe 5-8 enfants  
 Env. du cours Stand de tir 10m, esplanade ou espace entre banc de chargement et cibles avec au moins 100m<sup>2</sup>  
 Aspects de sécurité Pour l'exercice de tir, un deuxième moniteur doit être présent

### Objectifs/But d'apprentissage


Les enfants connaissent la différence entre la respiration par la poitrine et abdominale. Les enfants peuvent coordonner leur respiration de façon optimale avec viser, déclencher et viser après le déclenchement.

### Indications

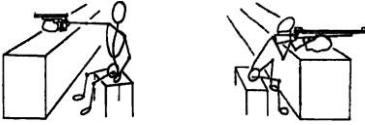
Lors des exercices principaux, les enfants sont divisés en deux groupes. Lors du tir, il faut faire attention à ce que les enfants appliquent la respiration abdominale et effectuent la visée et le déclenchement du coup en ayant expiré.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	<b>Gonfler des ballons</b> Chaque enfant gonfle 4 ballons de 4 couleurs. Important: il faut le faire avec un piston. Par ballon, ils ont le droit de souffler seulement trois volumes de poumon. Question: comment et où faut-il inspirer lorsqu'un ballon est gonflé?		4 ballons de 4 couleurs, pistons
7'	<b>Frères/sœurs siamois</b> Deux enfants parcourent une distance ensemble en transportant un ballon entre leurs têtes (sans les mains). Le ballon peut aussi être transporté entre les dos ou les bras des deux enfants.		
3'	<b>Ballons par-dessus la ligne</b> Exercice avec partenaire	Deux enfants sont face à face séparés par une ligne. Chaque enfant a 2 ballons qu'il doit taper par-dessus la ligne tout en évitant qu'aucun ballon ne touche le sol de son propre côté.	2 ballons marquage au sol (p.ex. corde)
2'	<b>Apprendre consciemment la respiration abdominale</b> Inspire par le nez. Expirer lentement et longtemps par la bouche en faisant un bruit comme le vent dans une forêt	Les enfants sont couchés sur le dos au sol. Chaque enfant a un ballon sur le ventre. En pratiquant la respiration abdominale, le ballon est soulevé et à nouveau baissé.	1 ballon

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	<b>Imiter des animaux</b> Les enfants imitent des animaux, sautillent comme une grenouille, ils se glissent comme un chat, volent comme un oiseau, galopent comme un cheval etc., pendant que la musique joue.	Aussitôt que le moniteur arrête la musique et crie une couleur, les enfants courent vers le ballon de couleur correspondante.	4 ballons de 4 couleurs, musique
20'	<b>Exercice de tir</b> Elément de base: respirer. Les enfant doivent viser, déclencher le coup et viser après le déclenchement selon un rythme de respiration agréable. Pendant la visée et le déclenchement du coup, le processus de respiration est arrêté après expiration, afin qu'il n'ait pas de mouvement supplémentaire du corps.		Carabine ou pistolet à air comprimé, cibles blanches, cibles d'instruction, Diabolo coussins d'appui
8'	<b>Comprimer le ballon</b> Prendre le ballon entre les deux mains, le compresser plusieurs fois lentement.	Ballon avec les deux mains: - tenir devant le ventre et le compresser - tenir devant la poitrine et le compresser - tenir au-dessus de la tête et le compresser - tenir derrière le dos et le compresser Mettre le ballon sous le bras, compresser Compresser le ballon latéralement de la taille avec l'avant bras	

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	Répéter l'exercice de la respiration abdominale avec le ballon. Pendant l'exercice, parler calmement avec les enfants.	Travailler avec la métaphore. «Imagine-toi que tu es couché dans le sable chaud. Imagines-toi, que tu es lourd comme une pierre.»	