

J+S-Kids: Introduction au tir sportif – Leçon 2

Viser

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 100m²
 Aspects de sécurité Pour l'exercice de tir, un deuxième moniteur doit être présent

Objectifs/But d'apprentissage

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.

Indications

Lors des exercices principaux, les enfants sont divisés en deux groupes. Lors du tir, il faut veiller à ce que l'engin de sport soit posé le plus calmement possible afin de pouvoir construire une image de visée optimale.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Salutations Les enfants courent en musique dans la salle jusqu'à ce que la musique s'arrête. Ensuite, il y a une séance de salutations avec l'enfant le plus proche. L'enseignant dicte les salutations en disant : « regardez-vous dans les yeux » ou « serrez-vous la main », « dites votre nom ». Dès que la musique redémarre, tout le monde se remet à courir. Autre séance de salutations quand la musique s'arrête.		
5'	Remise de balle 2 enfants sont dos à dos et se transmettent la balle en tournant le tronc. Les pieds restent posés au sol. Plus facile: Un enfant se tourne vers la droite et l'autre vers la gauche lors de la remise. Plus difficile: Les deux enfants se tournent vers la droite ou la gauche lors de la remise.		Softball / balle
5'	Equilibre 2 enfants sont face à face sur une jambe. Ils se frappent mutuellement les mains. Main gauche sur main gauche (en croisant), main droite sur main droite (en croisant), les mains sur les deux mains. Toujours en tapant dans ses propres mains entre deux. Si un enfant pose son pied, on change de jambe. Sous forme de concours: qui a posé le premier 10x a perdu!		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Construire avec l'engin de sport, qui est posé calmement sur le coussin, des images de visée optimales. Tirer sur cibles blanches et cibles d'instruction, analyser les blasons.		Coussins d'appui, cibles blanches, cibles d'instruction Diabolo
20'	Parcours d'équilibre Faire un parcours avec des coussins mobilo, rouleaux de serviette, tapis de caoutchouc ou mousse, ballons et cordes à sauter, etc. Varier les exercices des parcours.	But: améliorer l'équilibre, gagner de la sécurité en équilibre en marchant, sautillant, sautant, courant, rampant	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	<p style="text-align: center;">Image de visée optimale</p> <p style="text-align: center;">Surface de référence carabine</p> <p style="text-align: center;">pistolet</p>	<p>Faire dessiner/peindre l'image de visée. Comparer avec le modèle de l'image de visée optimal.</p> <p>Regarder l'image de visée optimale, fermer les yeux et s'imaginer l'image de visée.</p> <p>Chaque enfant reçoit une image de visée optimale imprimée sur papier à pendre à la maison.</p>	Papier, crayons