

## J+S-Kids: Introduction au tir sportif – Leçon 5

# Equilibre

### Auteur

Ruth Siegenthaler, cheffe de discipline J+S Tir sportif

### Conditions cadres

|                     |  |
|---------------------|--|
| Durée de la leçon   | ≥60 minutes  |
| Niveau              | <input type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input checked="" type="checkbox"/> 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

Entraîner l'équilibre, améliorer la stabilité du tronc. Malgré un siège instable, viser le plus précisément et exécuter un déclenchement du coup optimal.

### Indications



Lors des exercices principaux avec les coussins Mobilo, les enfants sont divisés en 2 groupes. Malgré un siège instable, viser le plus juste possible et exécuter un déclenchement du coup optimal, faire attention à la position assise correcte.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse   | Matériel  |
|-------|--|---|---|
| 6-8'  | <b>Exercice de groupe</b><br>Un enfant est le chef du groupe et commande. Les autres courent à son commandement. En avant, en arrière, sauter sur une jambe, sur deux jambes, galoper ou pantin (sur place)  | En alternance jusqu'à ce que chaque enfant ait été pendant une minute le chef du groupe |   |
| 5'    | <b>Sauter</b><br>Anneaux ou rubans posés au sol à env. 50 cm de distance, les désigner comme petites îles dans l'océan. Il faut sauter d'une île à l'autre, sur une ou les deux jambes. Lorsque deux enfants se croisent sur la même île, se soutenir mutuellement. Personne ne doit «se noyer»! |   | Rubans de cool and clean ou anneaux ou Thera-Band |

#### PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse  | Matériel   |
|-------|--|--|--|
| 20'   | <b>Exercices d'équilibre avec coussins Mobilo</b><br>1. Se tenir debout sur le coussin, changement de jambe droite/gauche<br>2. Faire perdre l'équilibre au partenaire<br>3. Se tenir debout sur le coussin et jouer au ballon avec partenaire<br>4. S'asseoir sur le coussin, ballon contre le mur<br>5. Lancer au but: se tenir debout sur le coussin, lancer le ballon dans un seau<br>6. Marcher à quatre pattes sur plusieurs îles (Mobilo), autour c'est l'océan<br>7. Construire un pont avec 2 coussins Mobilo; toujours prendre le coussin derrière et le poser devant, mais si possible ne pas tomber. | <br> | 6 coussins Mobilo<br>Softball ou balles de gymnastique |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  |  |  |
| 20' | <b>Tirer</b><br>Assis sur un coussin Mobilo<br>Stabilisation du tronc<br>Position assise correcte malgré un support instable |  | Carabine ou pistolet à air comprimé, coussins Mobilo, cibles blanches, cibles d'instruction, coussin d'appui |

### PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu   | Organisation/Esquisse | Matériel                  |
|-------|---|-----------------------|---------------------------|
| 7'    | <b>Ballon dans le tunnel</b><br>Excepté 2 enfants, tous se couchent à plat ventre sur le sol. 1 à 2 mètres d'espace entre les enfants. A chaque bout de la «ligne» il y a un enfant. Quand l'enfant avec la balle crie «tunnel!», tous les enfants couchés se mettent en position d'appui facial et forment un tunnel. L'enfant roule son ballon à travers le tunnel. De l'autre côté du tunnel, le ballon est intercepté par le deuxième enfant debout. Celui-ci saute par-dessus les enfants couchés et roule à nouveau le ballon à travers le tunnel. Le dernier enfant du tunnel réceptionne le ballon. |                       | 1 ballon ou<br>1 softball |
| 2'    | <b>Exercice de respiration</b><br>Tous les enfants se couchent sur le dos sur le sol. Ils ferment les yeux et se concentrent sur le ventre. Ils se lèvent en inspirant et s'effondrent en expirant. Inspirer par le nez et expirer par la bouche en imitant le bruit du vent qui souffle dans la forêt.   |                       |                           |