

J+S-Kids: Introduction au tir sportif – Leçon 7

Epaulement

Auteur

Ruth Siegenthaler, cheffe de discipline J+S tir sportif

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input 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 ²
Aspects de sécurité	Pour l'exercice de tir, un deuxième moniteur doit être présent

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants améliorent leur capacité d'endurance et doivent connaître les 5 points d'épaulement au tir à la carabine ou la saisie correcte du pistolet.

Indications

Lors des exercices principaux, les enfants sont divisés en deux groupes. Au tir à la carabine, chacun des cinq points d'épaulement doit être discuté et entraîné individuellement durant cinq leçons consécutives.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	Ruée vers les diamants 2 à 4 groupes rivalisent. Chaque membre des groupes court d'une extrémité de la salle vers l'autre et porte les diamants présumés (cartes Memory) d'un côté de la salle dans son dépôt (anneau ou ruban posé en rond). Dès que la mine de diamants est vidée, chaque groupe compte le nombre de paires qui peuvent se former avec les cartes amenées. L'équipe victorieuse est celle qui a ramassé le plus grand nombre de paires de cartes.		Anneau ou rubans Cartes Memory
6'	Exercices d'étirement 	Apprendre correctement des exercices d'étirement qui sont conseillés spécialement pour le tir debout. 	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	Sentir des chiffres 2 enfants forment un groupe. Un enfant lance le dé et écrit le chiffre avec le doigt sur le dos du partenaire du groupe. Celui-ci doit deviner le chiffre et courir une distance définie autant de fois que le chiffre deviné (chiffre deviné 3 = courir le plus rapidement possible 3 fois la distance)	Cet exercice peut aussi se faire comme petit concours: 2 à 3 groupes les uns contre les autres, c'est le moniteur qui joue aux dés Les numéros peuvent être écrits en chiffres, en points de dés ou en lettres.	Dés, matériel de marquage
7'	Saut à l'élastique Le fil élastique est tendu entre deux chaises dans un coin de la pièce. Dans le coin opposé des chaises, il sera joué avec un grand dé en mousse. Après avoir joué au dé, l'enfant court vers l'élastique et saute le chiffre correspondant et court une nouvelle fois pour jouer au dé.		Fil élastique dés
6'	Formation de team Les enfants se mettent en colonne l'un derrière l'autre, un ballon est coincé entre leurs corps. Ils parcourent maintenant ensemble une distance marquée sans que le ballon tombe. Les ballons doivent être tenus uniquement par les corps et non pas avec les mains.		
20'	Exercice de tir carabine: mentionner les 5 points d'épaulement - main de déclenchement – poignée pistolet - épaule – plaque de couche - main d'appui – fût - coude – hanche - tête – appui-tête et démontrer brièvement comment ils sont effectués correctement. Dans les 5 leçons suivantes, discuter et entraîner chaque point individuellement. Pistolet: démontrer la saisie correctement et le faire entraîner. A chaque déroulement de mouvement, saisir à nouveau.		Carabine ou pistolet à air comprimé, cibles blanches, cibles d'instruction, Diabolo appui fixes

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Exercice de détente / visualisation «Tu marches sur un chemin recouvert de gravier dans la forêt, tu sens (par le nez) la forêt, tu sens le vent sur la peau de ton visage. Tu vois une clairière avec une prairie. Sur cette prairie, tu vois quelque chose de rouge qui bouge. Tu t'approches de la clairière et vois un petit lutin avec un bonnet rouge. Il te salue et discute avec toi. Ensuite il te demande de faire un vœu qu'il réalisera. Tu dis au revoir au lutin et retournes par le même chemin de forêt.»	Technique de détente progressive avec visualisation	