

J+S-Kids: Introduction au tir sportif – Leçon 9

Concours

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 doivent améliorer leurs qualités de coordination et apprendre une position extérieure debout correcte.

Indications

L'exercice principal est un petit concours. Les enfants doivent tirer 10 fois 3 coups en alternance de mouvement et des exercices de coordination. Il est important qu'ils connaissent la manière de baisser leurs pulsations entre les exercices au moyen de la respiration abdominale.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Lancer simultané 2 équipes distinctes se répartissent dans la salle. Toutes deux désignent un lanceur avec une softball qui se positionne derrière la ligne de fond convenue. Au signal du moniteur, les deux lanceurs lancent leur balle adverse en même temps dans le terrain. Chaque équipe essaie d'attraper aussi vite que possible la balle lancée par l'équipe adverse et forme une colonne derrière l'enfant qui l'a attrapée. Ce dernier fait ensuite passer entre ses jambes la balle à ses coéquipiers. Le dernier de la colonne lève la balle en disant «stop». Quelle équipe sera la plus rapide?		Softball
5'	Zora la rouge Les enfants forment un cercle. Deux personnes doivent quitter brièvement la salle et reviennent ensuite pour trouver qui se cache derrière le nom «Zora la rouge». Entretemps, les autres se mettent d'accord pour la désigner. Cette personne fait discrètement des mouvements ou des positions de détente que les personnes du cercle doivent imiter immédiatement. Qui découvrira au plus vite qui est «Zora la rouge»?		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
40'	<p>Parcours</p> <p>Deux parcours de compétition différents avec des engins de coordination (supports instables en bois, coussins Mobilo, rouleau de serviette éponge, etc.) et des engins de condition physique (cordes à sauter, fil élastique, etc.) sont mis en place. Chaque enfant effectue le parcours en alternance avec des exercices de tir.</p> <p>Exemples: coups d'essai, parcours de coordination, 4 coups de concours, parcours de condition physique, 4 coups de concours, etc. Les concours doivent être chronométrés et donnent des points, les résultats de tir donnent des points supplémentaires. Celui qui veut gagner le concours doit travailler avec détente et respiration pendant la minute entre parcours et exercice de tir.</p> <p>Avec cette forme de concours, il est possible d'effectuer des concours de groupe.</p> <p>Après le concours il faut analyser: qu'est-ce qui était bien? qu'est-ce qu'on peut améliorer et comment?</p>		<p>Carabine ou pistolet à air comprimés, cibles Diabolo, appuis fixes, coussins Mobilo, supports instables en bois, cordes à sauter, fil élastique, etc.</p>

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	<p>Capitaine</p> <p>Groupes de 4 à 6 personnes. Chaque groupe représente un bateau. Les membres se mettent en colonne en posant les mains sur les épaules de la personne devant eux. Le dernier est le capitaine du bateau. Tous, sauf lui, ont les yeux fermés. Au capitaine à présent de diriger son bateau en imposant de légères pressions sur les épaules du joueur devant lui. Ce dernier exerce les mêmes pressions sur les épaules du joueur devant lui. La colonne se déplace en fonction des instructions du capitaine. Les signaux suivants sont valables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pression des deux mains: «en avant toute» • 2 brèves pressions des deux mains: «stop» • pression sur l'épaule droite: «à droite» • pression sur l'épaule gauche: «à gauche» 		