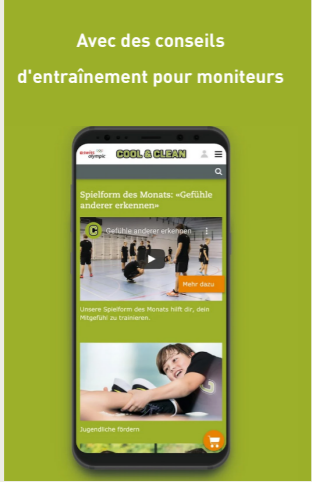

















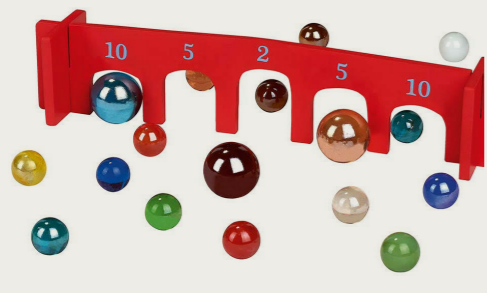





FC1 Assurer un comportement sûr en permanence Engagements, alcool, tabac, dopage, drogues, fair-play, compétence de vie,...	
Objectif	👉-👉👉👉: Les enfants et les jeunes, s'engage dans un sport loyal et propre.
Niveau d'apprentissage 👉-👉👉👉	<p>Pour participer à ces jeux, tu dois commander les cartes Gratuites de cool&clean ou télécharger directement les documents nécessaires sur le site Internet. Dans l'idéal, tu as, tout comme tes tireurs, téléchargé les applications gratuites "cool and clean" et "Spirit of Sport Challenge". Tu peux jouer aux jeux sur les différents thèmes individuellement ou en équipe. En tant qu'équipe, tes tireurs peuvent se mesurer les uns aux autres.</p> <p>Les jeux peuvent être utilisés pour détendre l'atmosphère entre deux séances ou en complément d'un exercice de tir.</p> <p>En complément des éléments techniques spécifiques à la discipline sportive, tu peux intégrer des jeux de tir sur des thèmes généraux : Les engagements, les compétences de vie et le fair-play sont des thèmes abordés dès le début. Avec les tireurs plus âgés, l'alcool, le tabac (y compris la snus), les drogues et le dopage sont abordés en lien avec le tir sportif.</p>
	 

FC2 Obtenir à plusieurs reprises des images d'impacts groupés	
Objectif	👉-👉👉👉: Les enfants et les jeunes peuvent effectuer correctement et répéter les éléments techniques selon leur niveau d'apprentissage.
Niveau d'apprentissage 👉	<p>Laisse à tes tireurs</p> <p>- 5 coups à tirer sur une cible blanche. Avant le début fait leur savoir dans quel cercle les coups doivent être groupés. Pour mesurer, prends une cible de formation trouée.</p> <p>Éléments techniques : Viser, déclencher, tenir après et viser après, prendre en main</p>
Niveau d'apprentissage 👉👉	<p>Laisse à tes tireurs</p> <p>- 5 coups à tirer sur une cible blanche. Définis avant le début ensemble avec tes tireurs dans quel cercle les coups doivent être groupés. Pour mesurer prends une cible de formation trouée.</p> <p>Éléments techniques : Viser, déclencher, tenir après et viser après, prendre en main</p>
Niveau d'apprentissage 👉👉👉	<p>Laisse à tes tireurs</p> <p>- 10 coups à tirer sur une cible blanche. Avant le début, chaque tireuse, chaque tireur écrit dans quel cercle les coups doivent être groupés. Pour mesurer prends une cible de formation trouée.</p> <p>Éléments techniques : Viser, déclencher, tenir après et viser après, prendre en main, position extérieure et intérieure, point zéro et contrôle.</p>
Jeu - Exercice	<p>Celui qui a réussi</p> <p>- Reste en position et peut tirer une carte chez toi. Tu peux avec ton tireur/ta tireuse faire plusieurs tours ou définir un temps. A la fin, le vainqueur est celui/celle qui récolte le plus de points ou le moins de points.</p> <p>Variante :</p> <p>- Prends sa pile de carte, que tu as distribués avant (env. 7), il/elle pose le pistolet avec drapeau de sécurité inséré et quitte sa place. Détermine avec tes tireurs comment commencer à poser les cartes. Celui qui ne peut pas poser la carte prend une carte de la pile et retourne à son poste pour se réinstaller (mise en place, point zéro et contrôle du point Zéro). Celui qui peut poser toutes les cartes en premier à gagné.</p> <p>- Pour les plus avancé et les avancé tu peux utiliser une cible avec le noir et définir le cercle dans lequel les coups doivent se trouver.</p>
	

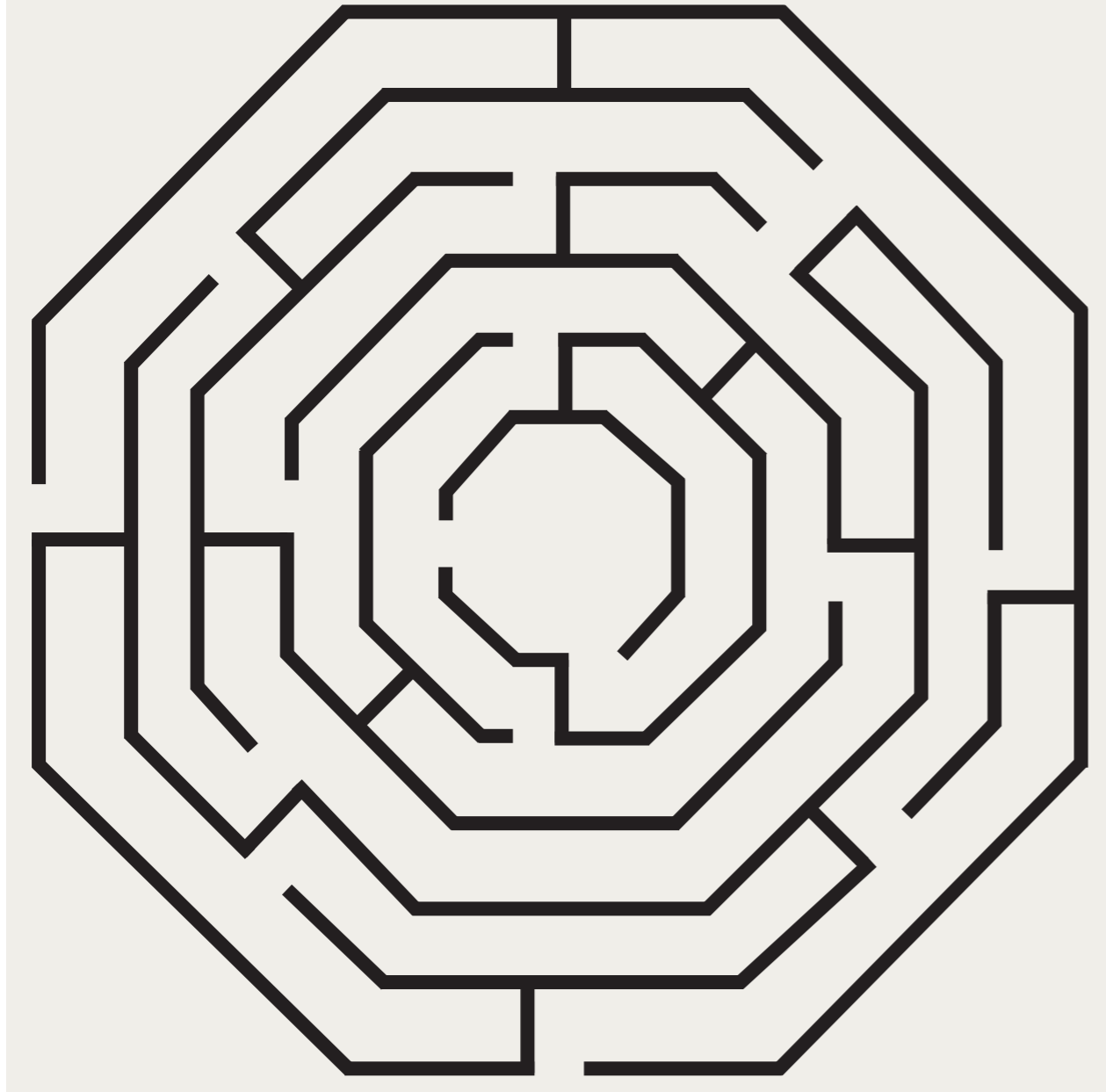
FC2 Obtenir des groupements compact de façon répétée	
Objectif	 : Les enfants et les jeunes peuvent répéter l'exécution des les éléments techniques correctement selon leur niveau de formation.
Niveau d'apprentissage 	Demande à tes tireurs/tireuses – par équipe, de tirer à tour de rôle 2 coups sur la même cible. Tu définis au préalable la valeur à atteindre ou dépasser par coup ou au total.
Niveau d'apprentissage 	Demande à tes tireurs/tireuses – de tirer en équipe, à tour de rôle, trois coups sur la même cible. Avant le départ, vous définissez ensemble la valeur qu'ils doivent atteindre ou dépasser par tir ou au total.
Niveau d'apprentissage 	Demande à tes tireurs/tireuses – de tirer en équipe, à tour de rôle, 5 coups. Avant le début chaque tireur/tireuse note combien de point il ou elle souhaite atteindre ou quelle valeur de coups il ou elle souhaite atteindre pour chaque coup.
Jeu - Exercice	<p>Celui qui atteint l'objectif à le droit de poser le pistolet, insérer le drapeau de sécurité et quitter le poste de tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> – prendre une carte de chacune de tes deux piles de cartes (contenant chacune une carte de memory). Pendant ce temps, le partenaire de l'équipe s'aligne correctement sur la cible et tire son programme. Quelle équipe a trouvé le plus de paires à prendre une carte de chacune de tes deux piles de cartes (contenant chacune une carte de mémoire). Pendant ce temps, le partenaire de l'équipe s'aligne correctement sur la cible et tire son programme. Quelle équipe a trouvé le plus de paires à la fin ? <p>Ces exercices sont très bien adaptés pour encourager l'observation mutuelle en tandem avec des tireurs légèrement avancés, par exemple la prise en main, la position extérieure (rendre visible avec du ruban adhésif) et le contrôle du point zéro. Discute au préalable avec tes tireurs/tireuses de ce à quoi ils peuvent faire attention pour leur feed-back à leur partenaire d'équipe.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> – retourner deux cartes parmi tes cartes retournées et étalées. Pendant ce temps, ton partenaire d'équipe s'aligne correctement sur la cible et tire son programme. Quelle équipe a trouvé le plus de paires à la fin? C'est plus simple : si tu prends par exemple deux sets de cartes de jass avec des couvercles différents. Plus passionnant : si les deux cartes sont emportées face cachée et que ce n'est qu'à la fin qu'on les découvre toutes ensemble. – aire chercher une de tes cartes de Quartet retournées et étalées. Pendant ce temps, le partenaire de l'équipe s'aligne correctement sur la cible et tire ses deux coups. Lorsque toutes les cartes ont été récupérées, les partenaires de l'équipe jouent un ou plusieurs tours les uns contre les autres avec les cartes du Quartet. Qui a le plus de cartes à la fin ? – tu peux aussi faire un puzzle d'environ 20 pièces (par ex. découper une image de calendrier). Au lieu des cartes, tes tireurs vont chercher des pièces de puzzle. Quelle équipe aura assemblé le puzzle en premier ? Des images thématiques conviennent également (p. ex. détente, image de visée optimale, fil de sécurité rentré ou non - qui voit l'erreur ?, ...), que tes tireurs/tireuses doivent deviner le plus rapidement possible.
	

FC2 Obtenir des groupements compact de façon répétée	
Objectif	 : Les enfants et les jeunes peuvent répéter l'exécution des les éléments techniques correctement selon leur niveau de formation.
Niveau d'apprentissage 	Demande à tes tireurs/tireuses – par équipe, de tirer à tour de rôle 2 coups sur la même cible. Tu définis au préalable la valeur à atteindre ou dépasser par coup ou au total.
Niveau d'apprentissage 	Demande à tes tireurs/tireuses – de tirer en équipe, à tour de rôle, trois coups sur la même cible. Avant le départ, vous définissez ensemble la valeur qu'ils doivent atteindre ou dépasser par tir ou au total.
Niveau d'apprentissage 	Demande à tes tireurs/tireuses – de tirer en équipe, à tour de rôle, 5 coups. Avant le début chaque tireur/tireuse note combien de point il ou elle souhaite atteindre ou quelle valeur de coups il ou elle souhaite atteindre pour chaque coup.
Jeu - Exercice	<p>Pour tous les jeux comptent : Celui qui a atteint son objectif, peut poser son pistolet, insérer le drapeau de sécurité et quitter son poste de tir.</p> <p>Mikado :</p> <ul style="list-style-type: none"> – prendre un bâton de Mikado. Celui qui à la main le plus sable lors du tir, l'aura également pour tirer un bâton de Mikado ?  <p>Domino :</p> <ul style="list-style-type: none"> – retourner un plaque de Domino. Est-ce qu'il va avec celui qui est déjà retourné ? Si non, le remettre face cachée dans sa place de départ. <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> – il doit prendre sa pile de dominos et essayer d'en placer un à l'arrière. Est-ce que l'un des dominos correspond à ceux qui sont déjà posés ?  <p>Jenga :</p> <ul style="list-style-type: none"> – et tirer une pierre de jenga à l'arrière et la replacer en haut. <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> – et lancer le dé de couleur et placer la pierre de Jenga correspondante tirer, remettre celle-ci en haut. Sur qui la tour s'effondre-t-elle ? 

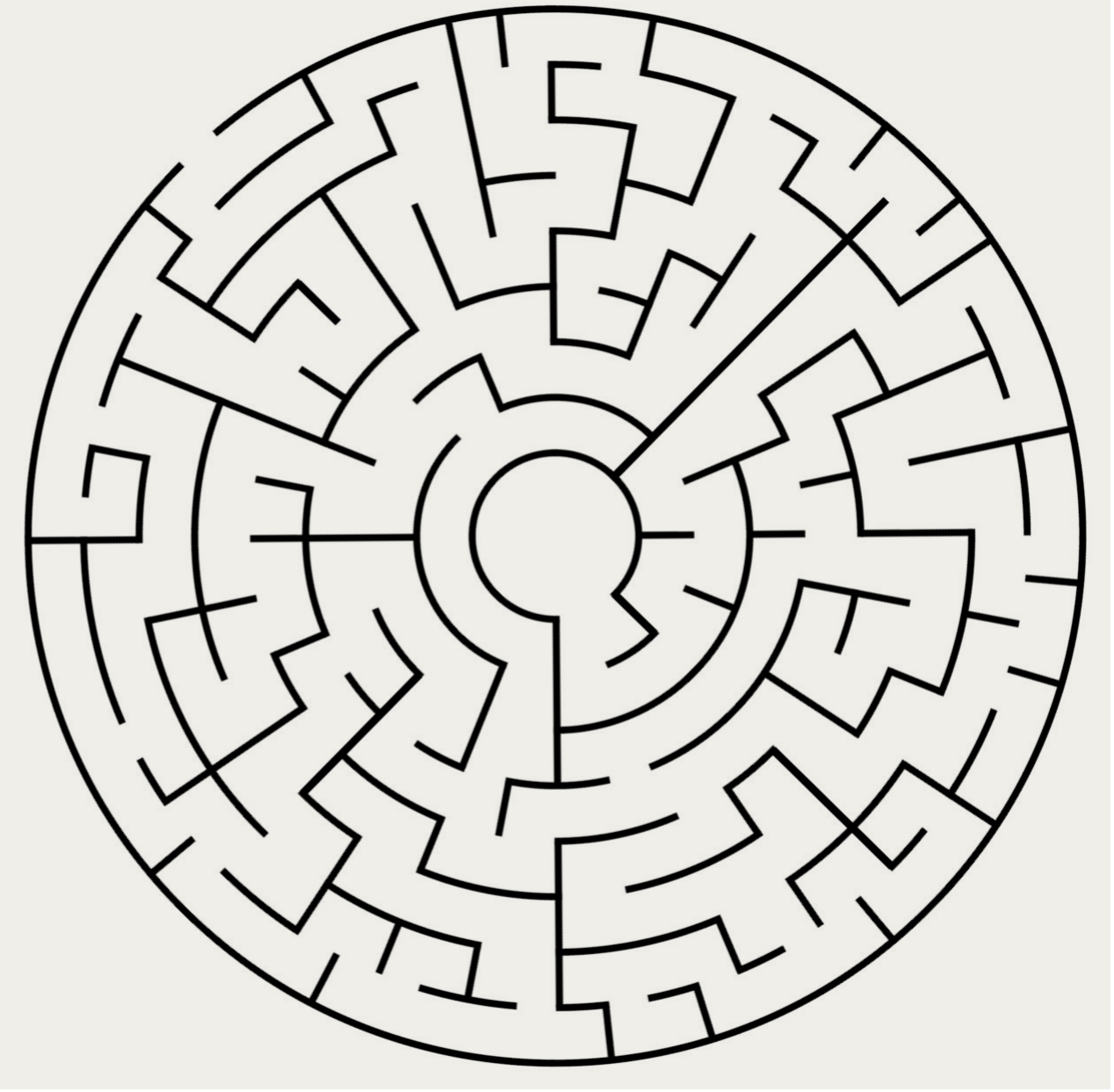
FC2 Atteindre de façon répétée des groupements compacts Coordination main - œil	
Objectif	 : Lors de la visée, tes tireurs disposent d'une coordination œil-main différenciée ainsi que d'une perception visuelle (évaluer la distance, viser la direction).
Niveau d'apprentissage 	Demande à tes tireurs/tireuses – par équipe, de tirer à tour de rôle trois coups sur la même cible. Avant le départ, tu définis la valeur qu'ils doivent atteindre ou dépasser par tir ou au total.
Niveau d'apprentissage 	Demande à tes tireurs/tireuses – par équipe, de tirer à tour de rôle trois coups sur la même cible. Avant le départ, vous définissez ensemble la valeur qu'ils doivent atteindre ou dépasser à chaque tir.
Niveau d'apprentissage 	Demande à tes tireurs/tireuses – de tirer cinq coups en équipe. Avant le départ, chaque tireur/tireuse note le nombre de points qu'il/elle veut obtenir au total ou la valeur de tir atteinte à chaque fois.
Jeu - Exercice	<p>Celui qui atteint le but peut poser le pistolet, insérer le fil de sécurité et quitter le poste de tir : (pendant ce temps, le partenaire de l'équipe s'aligne correctement sur la cible et tire son programme).</p> <p>– et à l'arrière, tirer 5 fois sur les buts avec une boule de papier/une bille (en poussant avec l'index - il est tout à fait possible de tirer avec la main qui ne tire pas). Les buts sont éventuellement de tailles différentes, placés à des endroits différents, avec des scores différents, ... Qui a marqué le plus de points à la fin ?</p> <p>Variante :</p> <p>– au lieu de marquer des buts, tu peux aussi demander à tes tireurs de taper dans des boules de papier/billes sur un ruban adhésif double face. Sur le ruban adhésif, tu marques différentes valeurs dans des cases. Où la boule de papier/la bille reste-t-elle collée ?</p>
	 





FC2 Atteindre de façon répétée des groupements compacts Coordination main - œil	
Objectif	 : Lors de la visée, tes tireurs disposent d'une coordination œil-main différenciée ainsi que d'une perception visuelle (évaluer la distance, viser la direction).
Niveau d'apprentissage 	<p>1ère partie :</p> <p>Demande à tes tireurs de tirer en équipe un certain nombre de coups sur une cible blanche. Celui qui a le plus petit groupement de tir obtient un point.</p> <p>Deuxième partie :</p> <p>Après chaque tir, les tireurs quittent le poste de tir (veillez à ce que le drapeau de sécurité soit inséré) et effectuent le labyrinthe 1. Ensuite, ils retournent à leur poste, s'alignent correctement et tirent le deuxième tour. Ensuite, ils effectuent le labyrinthe 2, 3, etc. jusqu'à ce que les 6 labyrinthes soient terminés avec succès.</p> <p>Comment faire le labyrinthe : tes tireurs tiennent un aimant au-dessus et un autre au-dessous du carton contenant le labyrinthe. La conduite se fait avec la main sous le carton. Pour cela, il faut une bonne coordination. Qui traversera le labyrinthe sans toucher un mur ? Un contact avec un mur - retour à la case départ. Le premier à traverser le labyrinthe avec succès gagne ce point.</p>
Conseil	Ce jeu permet également de thématiser l'équité (celui qui touche le mur retourne au départ). Vous trouverez de nombreuses informations à ce sujet sur COOL & CLEAN

Labyrith
à imprimer 5



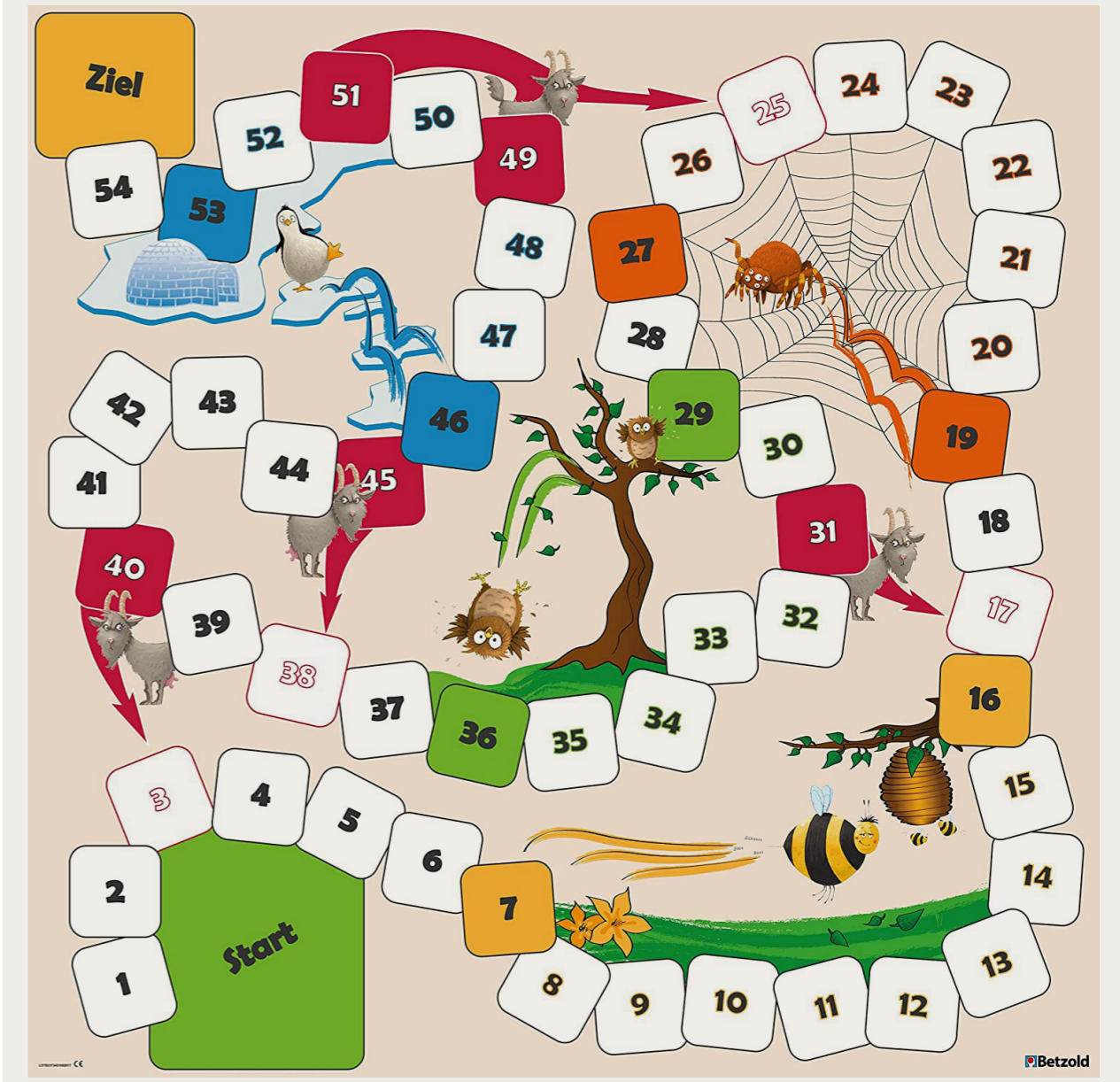
Labyrith
à imprimer 6



FC2 Atteindre de façon répétée des groupements compacts	
Objectif	 : Les enfants et les jeunes connaissent les éléments techniques de leur niveau de formation et peuvent les effectuer et les répéter correctement.
Niveau d'apprentissage 	Fait tirer en équip - trois coups. Avant le début, tu définis, quelle valeur par coup ou au total, qu'il ou elle doit atteindre ou dépasser.
Niveau d'apprentissage 	Fait tirer en équip - 3 coups. Avant le début, vous définissez ensemble , quelle valeur par coup ou au total, qu'il ou elle doit atteindre ou dépasser.
Niveau d'apprentissage 	Fait tirer en équip - 5 coups. Avant le début, chaque tireur/tireuse doit inscrire combien de points, il ou elle veut atteindre au total ou la valeur par coup à chaque coup.
Jeu - Exercice	Celui qui atteint l'objectif peut poser son pistolet, insérer le drapeau de sécurité et quitter son poste de tir. Derrière, se trouve un jeu auquel ils peuvent jouer. Comme variante tu peux : <ul style="list-style-type: none"> - si le focus est placé dans la valeur, il peut se faire à deux tireurs/ tireuse. - si le focus est sur l'encroisement correct, la prise de position extérieure et sur le c contrôle du point 0. Il peut se faire à deux tireurs/tireuses. Ce jeu convient très bien à des avancés et des légèrement avancés en tandem pour encourager l'observation mutuelle Par ex. la prise en main, la position extérieure (rendre visible avec papier autocollant) et le contrôle du point zéro. Avec des tireurs/tireuses avancés, tu peux également observer le rythme de tir. Discutes en avant avec tes tireurs/tireuses sur ce à quoi il peuvent faire attention dans le feedback à leur co-équipier.

Planches de jeux
à imprimer

Tu peux prendre un jeu traditionnel ou agrandir l'un de ces modèles et l'imprimer au format A4 minimum. Tu as également la possibilité d'utiliser un "jeu vierge". Tu peux l'adapter en fonction des capacités de tes tireurs. Dans la case située en dessous et au-dessus de l'échelle, à droite et à gauche de la flèche, tu inscris un certain nombre de points. Si celui-ci n'est pas atteint en bas, il n'est pas possible de monter/descendre. Si le nombre de points requis n'est pas atteint au-dessus de l'échelle, il faut descendre l'échelle. Tu peux prendre un jeu traditionnel ou agrandir l'un de ces modèles et l'imprimer au format A4 minimum. Tu as également la possibilité d'utiliser un "jeu vierge". Tu peux l'adapter en fonction des capacités de tes tireurs. Dans la case située en dessous et au-dessus de l'échelle, à droite et à gauche de la flèche, tu inscris un certain nombre de points. Si celui-ci n'est pas atteint en bas, il n'est pas possible de monter/descendre. Si le nombre de points requis n'est pas atteint au-dessus de l'échelle, il faut descendre l'échelle.



Planches de jeux
à imprimer

Tu peux prendre un jeu traditionnel ou agrandir l'un de ces modèles et l'imprimer au format A4 minimum. Tu as également la possibilité d'utiliser un "jeu vierge". Tu peux l'adapter en fonction des capacités de tes tireurs. Dans la case située en dessous et au-dessus de l'échelle, à droite et à gauche de la flèche, tu inscris un certain nombre de points. Si celui-ci n'est pas atteint en bas, il n'est pas possible de monter/descendre. Si le nombre de points requis n'est pas atteint au-dessus de l'échelle, il faut descendre l'échelle. Tu peux prendre un jeu traditionnel ou agrandir l'un de ces modèles et l'imprimer au format A4 minimum. Tu as également la possibilité d'utiliser un "jeu vierge". Tu peux l'adapter en fonction des capacités de tes tireurs. Dans la case située en dessous et au-dessus de l'échelle, à droite et à gauche de la flèche, tu inscris un certain nombre de points. Si celui-ci n'est pas atteint en bas, il n'est pas possible de monter/descendre. Si le nombre de points requis n'est pas atteint au-dessus de l'échelle, il faut descendre l'échelle.

Ziel	98	96	95	94	93	92	91	90	
80	81	82	84	85	86	87	88	89	
79	78	77	75	74	73	72	71	70	
60	61	62	64	65	66	67	68	69	
59	58	57	55	54	53	52	51	50	
40	41	42	44	45	46	47	48	49	
39	38	37	35	34	33	32	31	30	
20	22	23	24	25	26	27	28	29	
19	18	17	15	14	13	12	11	10	
Start	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Planches de jeux
à imprimer

Tu peux prendre un jeu traditionnel ou agrandir l'un de ces modèles et l'imprimer au format A4 minimum. Tu as également la possibilité d'utiliser un "jeu vierge". Tu peux l'adapter en fonction des capacités de tes tireurs. Dans la case située en dessous et au-dessus de l'échelle, à droite et à gauche de la flèche, tu inscris un certain nombre de points. Si celui-ci n'est pas atteint en bas, il n'est pas possible de monter/descendre. Si le nombre de points requis n'est pas atteint au-dessus de l'échelle, il faut descendre l'échelle. Tu peux prendre un jeu traditionnel ou agrandir l'un de ces modèles et l'imprimer au format A4 minimum. Tu as également la possibilité d'utiliser un "jeu vierge". Tu peux l'adapter en fonction des capacités de tes tireurs. Dans la case située en dessous et au-dessus de l'échelle, à droite et à gauche de la flèche, tu inscris un certain nombre de points. Si celui-ci n'est pas atteint en bas, il n'est pas possible de monter/descendre. Si le nombre de points requis n'est pas atteint au-dessus de l'échelle, il faut descendre l'échelle.

129	128	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117
104	105	106	108	109	110	111	112	113	114	115	116
103	102	101	100	99	98	97	96	95	94	93	92
78	79	80	82	83	84	85	86	87	88	89	90
52	53	54	56	57	58	59	60	61	62	63	64
51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
26	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38
25	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

FC3 Aligner le pistolet de manière constante et stable sur le centre de la cible

Objectif

- 👤-👤👤👤: Les jeunes peuvent prendre une position stable et statique.
- 👤👤-👤👤👤👤: Les jeunes connaissent la signification d'une musculature du tronc forte pour une position stable ainsi que pour la prévention des accidents. Ils sont motivés à entraîner cette musculature.

Niveau d'apprentissage

👤-👤👤👤

Laisse tes tireurs tirer coup par coup. Avant le départ, tu annonces à tes débutants quelle valeur ils doivent atteindre ou dépasser. Avec les élèves légèrement avancés, tu définis la valeur en commun, les élèves avancés le font de manière autonome. Celui qui atteint ou dépasse la valeur définie peut poser le pistolet, insérer le fil de sécurité et quitter le poste de tir :






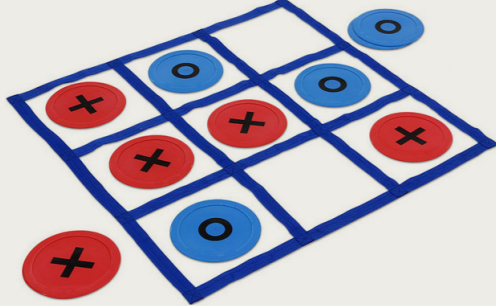
- et se déplacer d'une case sur le plateau de jeu. Pour chaque chiffre de 1 à 20, tu as préparé une carte avec un exercice poly sportif. Il s'agit de l'accomplir, puis de tirer le coup suivant. Qui finira le plus vite ?


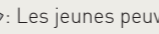




Variante :


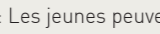



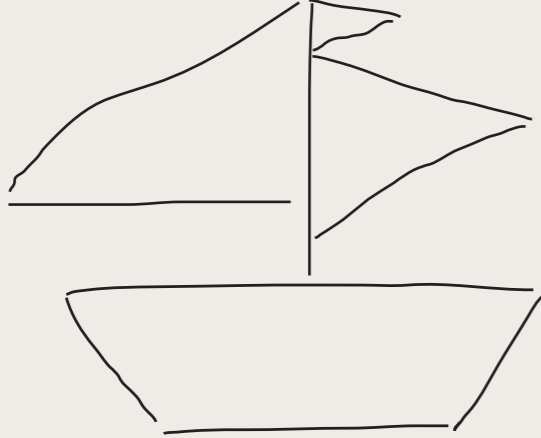
- tu as 20 cartes. Tous les tireurs/tireuses de ton groupe tirent un coup que tu as choisi. Celui ou celle qui a tiré le coup le plus élevé peut tirer une carte et tous font l'exercice ensemble (avec ou sans le/la tireur/se qui a tiré la carte).


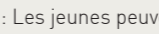


Cartes de force du tronc à imprimer | Imprimer les cartes et les numéroter au dos | Source : mobilesport.ch


<p>Planche 30 secondes "Inversée"</p>	<p>Planche 30 secondes "inversée" lever les pieds en alternance</p>	<p>"Boot" 30 secondes</p>
<p>Planche 30 secondes Droite</p>	<p>Planche 30 secondes Droite</p>	<p>Planche 30 secondes Gauche</p>
<p>Planche 30 secondes Genou gauche main droite</p>	<p>Planche 30 secondes Genou droit main gauche</p>	<p>Le "chat" 30 secondes Tendre la jambe opposée du bras en alternance</p>
<p>30 secondes en alternance Genou contre le menton</p>	<p>10 appuis faciaux Variante : sur les genoux</p>	<p>"L'arbre" 30 secondes Pied droit Avancés : - Yeux fermés - sur balance Pad ou coussin Mobilo...</p>
<p>"L'arbre" 30 secondes Pied gauche Avancés : - Yeux fermés - sur balance Pad ou coussin Mobilo...</p>	<p>10 appuis faciaux Concentration sur le bras droit Variante : sur les genoux</p>	<p>Lever les bras 30 secondes D'écoller légèrement les bras et la tête avec prudence</p>
<p>Natation 30 secondes Lever et descendre les jambes tendues</p>	<p>Charlie Chaplin 30 secondes Jambes tendues, taper les talons légèrement au-dessus du sol</p>	<p>10 appuis faciaux Concentration sur le bras gauche Variante : sur les genoux</p>
<p>10 lever les fesses</p>	<p>Planche 30 secondes Levé les pieds en alternance</p>	

FC5 FC6		FC5 Départ du coup coordonné EF6 Se concentrer au bon moment sur des éléments spécifiques
Objectif	 -  : FC5 Les jeunes peuvent effectuer avec une grande précision les éléments du départ du coup coordonné.  -  : FC6 Les jeunes peuvent modifier consciemment leur concentration.	
Niveau d'apprentissage 	<p>En tandem, tu laisses tes tireurs/euses tirer un coup tous ensemble. Ensuite, le pistolet est déposé avec le fil de sécurité rétracté. A tour de rôle, une pierre est placée dans le champ de jeu, qui se trouve entre deux tireurs. Le point est remporté par celui qui parvient à placer trois pierres côte à côte sur une ligne ou une diagonale.</p> <p>Veille à ce que le pistolet soit utilisé correctement et que le déclenchement coordonné du tir soit toujours effectué correctement et, pour les joueurs avancés, avec la même précision. En tandem, tu laisses tes tireurs/euses tirer un coup tous ensemble.</p>	
		

FC6		Se concentrer au bon moment sur des éléments spécifiques
Objectif	 -  : Les jeunes peuvent modifier de consciemment leur concentration.	
Niveau d'apprentissage 	<p>Demande à tes tireurs/tireuses</p> <ul style="list-style-type: none"> - de tirer 10 coups durant 15 minutes sur une cible blanche. 	
Niveau d'apprentissage 	<p>Demande à tes tireurs/tireuses</p> <ul style="list-style-type: none"> - de tirer pendant 15 minutes 10 coups sur une cible blanche et définis avant ensemble, dans quel cercle ces coups doivent se trouver. Pour mesurer tu prendre une cible de formation à trou. Celui qui atteint l'objectif gagne un point. 	
Niveau d'apprentissage 	<p>Demande à tes tireurs/tireuses</p> <ul style="list-style-type: none"> - de tirer 10 coups sur une cible blanche pendant 15 minutes. Avant de commencer, chaque tireur note le cercle à l'intérieur duquel les coups peuvent être tirés. Pour mesurer, tu utilises une cible d'entraînement à trou. Celui qui atteint le but qu'il s'est fixé au début gagne un point. 	
Jeu - Exercice	<ul style="list-style-type: none"> - tu fais jouer de la musique forte dans différents styles, soit le même style pendant 15 minutes, soit un mélange coloré pendant les 15 minutes (styles : yodel, techno, punk, rock, classique, heavy metal, musique de détente (forêt, eau, chant des oiseaux, ...)). <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour cela, tu fais en arrière-plan différents bruits intéressants, connus ou inconnus. Dans l'idéal, il s'agit de bruits liés à des sentiments et des souvenirs, qui attirent automatiquement la concentration de tes tireurs. - pour les joueurs légèrement avancés et les joueurs confirmés, tu peux, dans un deuxième temps, prendre une cible avec rond noir '10. dérangement - bruit' et y définir le cercle dans lequel les tirs doivent se situer. 	
		




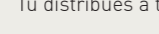
FC6 Se concentrer au bon moment sur des éléments spécifiques	
Objectif	 -  : Les jeunes peuvent modifier de consciemment leur concentration.
	Définis avec tes tireurs une figure à dessiner en quelques traits. Demande à tes tireurs de tirer coup par coup. Seul celui qui atteint ou dépasse la valeur définie peut dessiner un trait. Qui a fini de dessiner la figure en premier ?
Niveau d'apprentissage 	Définis pour tes tireurs/tireuse selon leur niveau la valeur qu'ils/elles doivent atteindre ou dépasser.
Niveau d'apprentissage 	Définis avec tes tireurs/tireuse selon leur niveau la valeur, qu'ils/elles doivent atteindre ou dépasser.
Niveau d'apprentissage 	Laissent à tes tireurs/tireuse décider de la valeur qu'ils/elles doivent atteindre ou dépassé.
	


FC6 Se concentrer au bon moment sur des éléments spécifiques	
Objectif	 -  : Les jeunes peuvent modifier de consciemment leur concentration.
Niveau d'apprentissage 	<p>Demande à tes tireurs de réaliser un coup de finale que tu commande. Celui qui a la valeur de tir la plus élevée tire chez toi la première carte du paquet (10 cartes et un joker). Sur cette carte est notée une valeur de tir qu'il faut dépasser. Tu adaptes les valeurs de tir au niveau de tes tireurs. Celui qui tire le joker peut choisir lui-même la valeur de tir pour le prochain tir, sinon c'est le nombre de points indiqué sur la carte qui s'applique. Le point est attribué à celui qui a atteint ou a dépassé le nombre de points requis. Ce tireur peut tirer la carte suivante chez toi. En cas d'égalité, le tireur qui a réalisé le meilleur score gagne (p. ex. les deux ont réalisé un 9, une fois 9,2 et une fois 9,6 - le gagnant est 9,6).</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tu peux combiner cet exercice avec les avancés avec l'entraînement guidé verbalement. (FC4 Répéter le mouvement avec précision). - avec les tireurs/euses avancé(e)s, tu peux attribuer un point supplémentaire au tireur/à la tireuse le/la plus rapide. - avec tes tireurs/tireuses avancé(e)s, tu peux intégrer l'analyse de tir (FC 8 Effectuer des analyses régulièrement et de manière conséquente) : celui/celle qui annonce correctement le tir reçoit un point supplémentaire.
	

FC7 Gérer et contrôler les émotions et les comportements de manière ciblée	
Objectif	<p>🎯-🎯-🎯: Les jeunes peuvent reconnaître leurs pensées négatives et sentiments avant et pendant le tir.</p> <p>🎯-🎯-🎯: Les jeunes connaissent comment transformer leurs pensées et sentiments négatifs en pensées positives.</p>
Niveau d'apprentissage 🎯-🎯-🎯	<p>Tous tes tireurs reçoivent un trésor (par ex. 15 diabolos / pierres / billes / boutons / cartes, ...) dans une enveloppe / un sac / un carton. Laisse tes tireurs/tireuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en équipe de 2, tirer des séries de cinq coups sur une cible blanche. Celui qui a tiré les coups les plus rapprochés reçoit de son partenaire un morceau de son trésor. Qui a le plus grand trésor au moment du tir ? <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tirer sur une cible avec le noir. Selon le niveau et les capacités de tes tireurs, une valeur de tir à atteindre est fixée par toi, ensemble ou par le tireur. Celui qui atteint sa valeur ou fait mieux reçoit une pièce pour la caisse au trésor. Celui qui se situe en dessous de la valeur définie doit te donner la différence (par exemple, si la valeur convenue est de 8 et qu'un 5 est tiré, 3 pièces doivent t'être remises). Le jeu se termine lorsqu'un tireur n'a plus de trésor ou lorsqu'il a le plus grand trésor à la fin du temps imparti. - par équipe de 2, un tir sur une cible miroir. En cas d'égalité, les tirs se poursuivent, sinon le vainqueur reçoit de son partenaire d'équipe un morceau du trésor. Le jeu se termine lorsqu'un tireur n'a plus de trésor ou lorsque celui qui a le plus grand trésor à la fin du temps imparti. - tu peux combiner cet exercice avec les avancés en utilisant l'entraînement guidé verbalement. (FC 4 Répéter le mouvement avec précision). - tu peux combiner cet exercice avec un entraînement final en commandant les tirs.
	

FC7 Gérer et contrôler les émotions et les comportements de manière ciblée	
Objectif	<p>🎯-🎯-🎯: Les jeunes peuvent reconnaître leurs pensées négatives et sentiments avant et pendant le tir.</p> <p>🎯-🎯-🎯: Les jeunes connaissent comment transformer leurs pensées et sentiments négatifs en pensées positives.</p>
Niveau d'apprentissage 🎯-🎯-🎯	<p>Mélanges les cartes et chacun de tes tireurs/tireuse prend 5 cartes sans les regarder. Valet,roi,dame, et As valent 10 pts, toutes les autres cartes valent leur valeur. Tes tireurs/tireuses comptent les cartes.</p> <p>Demande à tes tireurs/tireuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de tirer 5 coups pour atteindre la sommes des cartes ou la dépasser. Celui ou celle qui y parvient gagne 2 pts. Celui qui à la somme exact gagne 1 pts supplémentaire. Si le nombre de points est inférieur, il n'y a pas de point attribué. Qui a gagné le plus de points ? <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tu peux aussi le faire avec 10 cartes et 10 coups. - pour simplifier le jeu pour les débutants et les joueurs légèrement avancés, tu peux aussi utiliser des cartes joker, compter le valet, la dame, le roi et l'as avec 5 points ou les cartes Uno 1-10. - pour les avancés tu peux lier l'exercice avec un entraînement verbal (FC4 Répéter avec précision l'exécution du mouvement). - Tu peux lier cet exercice avec un entraînement de finale avec des coups individuels commandés.
	

FC7 **Gérer et contrôler les émotions et les comportements de manière ciblée**

Objectif
 -  : Les jeunes peuvent reconnaître leurs pensées négatives et sentiments avant et pendant le tir.
 -  : Les jeunes connaissent comment transformer leurs pensées et sentiments négatifs en pensées positives.

Niveau d'apprentissage


Tu distribues à tes tireurs et tireuses une feuille de Bingo. Tu demande a tes tireurs/tireuses :

- Sde tirer coup par coup. Après chaque coup, ils/elles reportent la valeur des coups sur une des cartes, soit en diagonale soit vertical ou horizontal dans l'ordre décroissant (10, 9, 8, 7 oder 6, 5, 4, 3). Qui crierà en premier BINGO ?


Variante :

- tu peux donner des valeur individuel sur la carte de Bingo avant.
- au lieu de l'ordre décroissant - 4 x la même valeur.
- au lieu de 16 cases tu peux diminuer ou augmenter le nombre de cases.
- tu peux faire cet exercice avec des avancer dans un entraînement diriger verbalement (FC4 répéter avec précision le déroulement du mouvement)
- tu peux effectuer cet exercice lors d'un entraînement de finale en commandant chaque coup.


Feuille de bingo à imprimer

Feuille de bingo
à imprimer

FC7 Gérer et contrôler les émotions et les comportements de manière ciblée	
Objectif	<p>🔫-🔫🔫🔫: Les jeunes peuvent reconnaître leurs pensées négatives et sentiments avant et pendant le tir.</p> <p>🔫🔫-🔫🔫🔫: Les jeunes connaissent comment transformer leurs pensées et sentiments négatifs en pensées positives.</p>
Niveau d'apprentissage 🔫-🔫🔫🔫	<p>7 idiot</p> <p>Avec le moins de tirs possible, tes tireurs devraient par exemple atteindre 150 points. Si des 8, 9 et 10 sont tirés, ils sont additionnés. Si un 5, 6 ou 7 (selon la force des tireurs, voir ci-dessous) ou moins bon est tiré, 10 points sont déduits. Qui parvient le premier à atteindre les 150 points ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Débutants : le 5 est choisi comme référence. - Avancés légers : 6 comme référence - Avancé : 7 comme référence <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tu peux former avec tes tireurs/euses deux groupes de force à peu près égale et les faire tirer l'un après l'autre. Ils apprennent ainsi à gérer la pression du tir en groupe. Ils peuvent également s'entraîner à la situation de pression, lorsque tout le monde regarde le tireur/la tireuse, sous cette forme.
Niveau d'apprentissage 🔫-🔫🔫🔫	<p>Méchant 8</p> <p>En deux groupes, tes tireurs devraient par exemple atteindre 150 points. Les joueurs tirent à tour de rôle et les points sont additionnés. Si un 8, 7 ou 6 (voir ci-dessous) est tiré, tous les points tirés sont perdus. Quel groupe parvient le premier à atteindre les 150 points ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Débutants : le 6 est choisi comme référence. - Avancés légers : 7 comme référence - Avancé : 8 comme référence <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir une variante plus simple pour les débutants, par ex. les points déjà tirés sont "seulement" divisés par deux ou par quatre ; une valeur préalablement convenue est déduite ; le tireur concerné doit passer un tour, en revanche, celui qui tire un 9 ou un 10 est récompensé, il peut tirer encore une deuxième fois.

FC7 Gérer et contrôler les émotions et les comportements de manière ciblée																																					
Objectif	<p>🔫-🔫🔫🔫: Les jeunes peuvent reconnaître leurs pensées négatives et sentiments avant et pendant le tir.</p> <p>🔫🔫-🔫🔫🔫: Les jeunes connaissent comment transformer leurs pensées et sentiments négatifs en pensées positives.</p>																																				
Niveau d'apprentissage 🔫-🔫🔫🔫	<p>Laisse tes tireurs et tireuses tirer le tour à vélo individuellement. Qui récoltera le plus de kilomètre dans un temps donné ?</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour les débutants et légèrement avancés tu peux laisser commencer avec un 8 ou 7. - tu peux combiner cet exercice avec un entraînement verbal pour les avancés (FC4 Répéter avec précision le déroulement du mouvement. - Tu peux combiner cet exercice avec un entraînement de finale en commandant les coups. 																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Etapes</th> <th>Start</th> <th>Commence celui qui obtient un 9</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>Tirer 2 coups et noter le meilleur</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td>Tirer 5 coups et noter le total</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td>Tirer 2 coups et noter le moins bon</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td>Tirer 1 coup et multiplier par 2 noter le résultat de la multiplication</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td>Tirer 2 coups et les multiplier l'un avec l'autre et noter le résultat</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td></td> <td>Tirer 5 coups : résultat total /2 et ensuite x2</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td></td> <td>Annoncer le coup avant le tir : si atteinte 5 coups si non 0 point</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td></td> <td>Tirer 5 coups : résultat total /5</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td></td> <td>Tirer 2 coups et additionner le résultat de la 8e étape.</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td></td> <td>Tirer 1 coup et doubler le résultat</td> </tr> <tr> <td>Arrivée</td> <td></td> <td>KM - combien de KM as-tu parcouru ?</td> </tr> </tbody> </table>	Etapes	Start	Commence celui qui obtient un 9	1		Tirer 2 coups et noter le meilleur	2		Tirer 5 coups et noter le total	3		Tirer 2 coups et noter le moins bon	4		Tirer 1 coup et multiplier par 2 noter le résultat de la multiplication	5		Tirer 2 coups et les multiplier l'un avec l'autre et noter le résultat	6		Tirer 5 coups : résultat total /2 et ensuite x2	7		Annoncer le coup avant le tir : si atteinte 5 coups si non 0 point	8		Tirer 5 coups : résultat total /5	9		Tirer 2 coups et additionner le résultat de la 8e étape.	10		Tirer 1 coup et doubler le résultat	Arrivée		KM - combien de KM as-tu parcouru ?
Etapes	Start	Commence celui qui obtient un 9																																			
1		Tirer 2 coups et noter le meilleur																																			
2		Tirer 5 coups et noter le total																																			
3		Tirer 2 coups et noter le moins bon																																			
4		Tirer 1 coup et multiplier par 2 noter le résultat de la multiplication																																			
5		Tirer 2 coups et les multiplier l'un avec l'autre et noter le résultat																																			
6		Tirer 5 coups : résultat total /2 et ensuite x2																																			
7		Annoncer le coup avant le tir : si atteinte 5 coups si non 0 point																																			
8		Tirer 5 coups : résultat total /5																																			
9		Tirer 2 coups et additionner le résultat de la 8e étape.																																			
10		Tirer 1 coup et doubler le résultat																																			
Arrivée		KM - combien de KM as-tu parcouru ?																																			
																																					

FC7		Gérer et contrôler les émotions et les comportements de manière ciblée			
Objectif	<p>👉-👉-👉-👉: Les jeunes peuvent reconnaître leurs pensées négatives et sentiments avant et pendant le tir.</p> <p>👉-👉-👉-👉: Les jeunes connaissent comment transformer leurs pensées et sentiments négatifs en pensées positives.</p>				
Niveau d'apprentissage	<p>Laisse tes tireurs tirer le tir par étapes de manière autonome. Si la tâche est atteinte ou dépassée, ils peuvent cocher la case correspondante. Qui a réussi le plus rapidement ?</p> <p>👉-👉-👉-👉</p>				
		DÉBUTANTS		Réussi	
1	2 coups : minimum 10 pts				
2	3 coups : minimum 16 pts				
3	4 coups : minimum 22 pts				
4	5 coups : minimum 29 pts				
5	6 coups : minimum 36 pts				
6	7 coups : minimum 43 pts				
7	8 coups : minimum 50 pts				
8	9 coups : minimum 57 pts				
9	10 coups : minimum 64 pts				
		LÉGÈREMENT AVANCÉ		Réussi	
1	2 coups : minimum 16 pts				
2	3 coups : minimum 24 pts				
3	4 coups : minimum 32 pts				
4	5 coups : minimum 40 pts				
5	6 coups : minimum 48 pts				
6	7 coups : minimum 57 pts				
7	8 coups : minimum 66 pts				
8	9 coups : minimum 75 pts				
9	10 coups : minimum 84 pts				
		AVANCÉ		Réussi	
1	2 coups : minimum 15 pts				
2	3 coups : minimum 25 pts				
3	4 coups : minimum 35 pts				
4	5 coups : minimum 45 pts				
5	6 coups : minimum 55 pts				
6	7 coups : minimum 65 pts				
7	8 coups : minimum 75 pts				
8	9 coups : minimum 85 pts				
9	10 coups : minimum 95 pts				

FC7		Gérer et contrôler les émotions et les comportements de manière ciblée																																													
Objectif	<p>👉-👉-👉-👉: Les jeunes peuvent reconnaître leurs pensées négatives et sentiments avant et pendant le tir.</p> <p>👉-👉-👉-👉: Les jeunes connaissent comment transformer leurs pensées et sentiments négatifs en pensées positives.</p>																																														
Niveau d'apprentissage	<p>Laisse tes tireurs et tireuses tirer individuellement. Ils ont du carburant pour 30 Diabolos à disposition. Qui aura tiré le plus rapidement et atteint le nombre de points le plus haut ?</p> <p>👉-👉-👉-👉</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer avec un 7 - Attacher la ceinture avec un 8 - mettre en route le moteur avec 9 - Engager la vitesse avec 10 <p>et c'est parti !</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tu peux modifier les points de départ pour les débutants et légèrement avancés en fonction de leur niveau. 																																														
		<table border="1"> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20				<p>Munitions résiduelles / Diabolo 1 km</p> <p>Total kilomètres</p>	
1																																															
2																																															
3																																															
4																																															
5																																															
6																																															
7																																															
8																																															
9																																															
10																																															
11																																															
12																																															
13																																															
14																																															
15																																															
16																																															
17																																															
18																																															
19																																															
20																																															

FC7 Gérer et contrôler les émotions et les comportements de manière ciblée

Objectif
 🏆-🏆🏆: Les jeunes peuvent reconnaître leurs pensées négatives et sentiments avant et pendant le tir.
 🏆-🏆🏆: Les jeunes connaissent comment transformer leurs pensées et sentiments négatifs en pensées positives.

Niveau d'apprentissage
 🏆-🏆🏆

Laisse tes tireurs / tireuses tirer individuellement la course. Pour chaque tâche il y a deux essais. Qui arrivera en premier à l'arrivée ?

- Commencer avec un 7
- Attacher la ceinture avec un 8
- mettre en route le moteur avec 9
- Engager la vitesse avec 10

et c'est parti !

Variante :

- tu peux modifier les points de départ pour les débutants et légèrement avancés en fonction de leur niveau.



		1	2
1	10 coups minimum 80 pts		
2	5 coups min. 42 pts		
3	2 coups min 1 x 8		
4	2 coups min 25 pts		
5	5 coups min 2 x 9		
6	5 coups min 44 pts		
7	2 coups 2 x 8		
8	2 coups min. 17 pts		
9	5 coups min 46 pts		
10	5 coups min 2 x 9		
11	3 coups min 1 x 10		
12	2 coups 2 x 9		
13	5 coups, 3 x 9 et 1 x 10		
14	1 coups 1 x 9		
15	4 coups min 33 pts		
16	1 coups 1 x 10		

FC7 Gérer et contrôler les émotions et les comportements de manière ciblée

Objectif
 🏆-🏆🏆: Les jeunes peuvent reconnaître leurs pensées négatives et sentiments avant et pendant le tir.
 🏆-🏆🏆: Les jeunes connaissent comment transformer leurs pensées et sentiments négatifs en pensées positives.

Niveau d'apprentissage
 🏆-🏆🏆

Laisse à tes tireurs et tireuse définir qui fera le renard. Les autres sont les chasseurs. Le Renard tire seul (son avance), qui a partir de ce moment compte.

Tous les tireurs et tireuse un coup et essaie de rattraper le renard. Le jeu se termine lorsqu'un chasseur rattrape le renard ou après 10 coups. Après 10 coups gagne celui qui a le plus de points.

Est-ce que le renard pourra garder son avance et être en sécurité ? ou un chasseur le rattrapera ?

Variante :

- tu peux utiliser cet exercice avec les avancés en lien avec un entraînement verbal (FC4 Répéter avec précision le déroulement du mouvement).
- tu peux utiliser cet exercice dans un entraînement de finale en commandant les coups.

