

PROJET SEQUENCE TIR

Leçon N° : 1

Durée : 1h30

Objectifs : Prendre connaissance et intégrer les règles de sécurité (10 règles d'or)

Découvrir la carabine

Connaître son œil directeur

Découvrir la position tir couchée au repos (positionnement du corps, alignement éléments de visée)

Connaissances mobilisées sur la leçon : (savoir)

- Vocabulaire / carabine
/ pas de tir
- Règles de sécurité


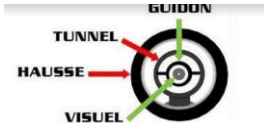
Capacités mobilisées sur la leçon : (Savoir-faire)

- Identifier son œil directeur
- Identifier la position stable de tir couché au repos

Attitudes mobilisées sur la leçon (Savoir être)

- Alternner les rôles de biathlète, coach et juge

Cadre de présentation des situations d'apprentissage :

Connaissances Capacités Attitudes Mobilisées sur la situation :	But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation :	Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<i>Liens avec le socle / AFC / CAFC</i>	Quiz carabine Relier les éléments de la carabine avec le bon terme	Par 3 - 1 image par groupe (ou 1 tablette par groupe)	Relier chaque élément de la carabine au bon terme Correction du quiz : descriptif cara + explication du fonctionnement (réarmement, remise à zéro de la cible)	7 bonnes réponses dont les éléments de visée		
	Découvrir son œil directeur	Par 3	A l'aide des deux mains formant un cercle, viser les yeux ouverts la cible. Fermer l'œil droit. Si la cible reste au centre, l'œil directeur est le droit. Si la cible se décale, c'est l'œil gauche qui doit être l'œil directeur.	Trouver son œil directeur	Ce que je dois voir en changeant d'œil : 	
	Aligner les éléments de visée de la carabine pour allumer les cibles	Par 3, passer à tour de rôle et tirer 5 balles avec support	VISER est l'Action qui consiste à aligner, l'œil, les instruments de visée et la cible (Fiche éléments de visée) 	Allumer 2 cibles au 1 ^{er} passage et au moins 3 cibles au 2 ^e passage	Oeil directeur à bonne distance / oeilton Ce que je dois voir :	

			<p>Activer la détente quand les éléments de visée sont alignés</p>			
	<p>Ajuster la position pour être stable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position du corps - Tenue de la cara 	<p>Par 3, départ debout, s'installer, tirer 1 balle, se relever, passer le relai</p>	<p>Approche du tapis par la diagonale Poser les genoux puis s'allonger La jambe gauche est tendue et dans le prolongement du corps. La jambe droite et repliée Pieds ouverts (intérieur du pied en contact avec le sol)</p>  <p>La main de tir, est celle placée du côté de l'œil directeur. Elle enserre la crosse. La main qui soutien le fût est l'autre main, la main gauche. La carabine repose dans la paume de la main. Les doigts de la main gauche sont appuyés sous le fût sans toutefois l'agripper. La plaque de couche se loge dans le creux de l'épaule où</p>	<p>Allumer la cible Valider la position par le coach</p>	<p>A observer par le coach :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement épaule / bassin / jambe - Jambe repliée - Pieds ouverts <p><small>PRINCIPAUX DEFAUTS A EVITER</small></p> <p><small>Corps trop dans l'axe = pas assez de désalignement</small></p> 	

elle est fermement maintenue en place. La tête doit reposer confortablement sur la crosse, en demeurant droite.

Mettre en application les consignes en situation de confrontation

Par 3, 5 tirs par personne, allumer le plus de cibles possibles
Une boucle de 20m à parcourir
Zone de départ et relai
Fiche de relevé + chrono

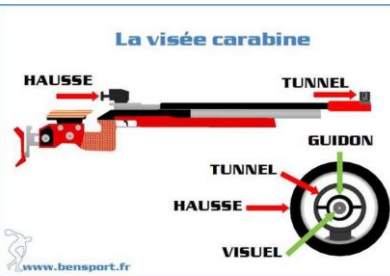






Le biathlète part en dehors du pas de tir, s'installe, tire ses 5 balles, sort du pas de tir, réalise une boucle de 20m en courant et passe le relai
Chrono déclenché au départ et arrêté après le 3^e relayeur
20'' de péna par cible manquée
Laisser la cara sur le support
Rôle : n°1 biathlète → n°2 coach → n°3 juge

Allumer le plus de cibles en un minimum de temps

Leçon N° : 2 Durée : 1h30	Objectifs : Intégrer les règles de sécurité (10 règles d'or) Découvrir la position tir couchée au repos skis aux pieds (positionnement du corps, alignement éléments de visée)	
Connaissances mobilisées sur la leçon : (savoir) - Vocabulaire / carabine / pas de tir - Règles de sécurité	Capacités mobilisées sur la leçon : (Savoir-faire) - Identifier la position stable de tir couché au repos et à l'effort	Attitudes mobilisées sur la leçon (Savoir être) - Alternner les rôles de biathlète, coach et juge

Cadre de présentation des situations d'apprentissage :

Connaissances Capacités Attitudes Mobilisées sur la situation :	But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation :	Variable simplifiée / complexifiée : Si → A
--	---	-------------------	------------------	-----------------------------	----------------------------------	--

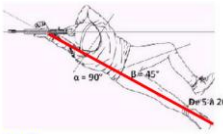
	<p>Rappel des éléments de visée et règles de sécurité</p>					
	<p>Ajuster la position pour être stable avec skis aux pieds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position du corps - Tenue carabine 	<p>Par 3, départ debout, s'installer, tirer 3 balles, se relever, passer le relai 3 passages chacun</p> <p>Approche du tapis par la diagonale 2 bâtons dans 1 la main droite Poser les genoux puis s'allonger Poser les bâtons le long du tapis La jambe gauche est tendue et dans le prolongement du corps. La jambe droite et repliée Pieds ouverts skis en canard</p>   <p>La main de tir, est celle placée du côté de l'œil directeur. Elle enserré la crosse. La main qui soutien le fût est l'autre main, la main gauche.</p>	<p>Allumer la cible Valider la position par le coach</p>		<p>A observer par le coach :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement épaule / bassin / jambe - Jambe repliée - Pieds ouverts <p><u>PRINCIPAUX DEFAUTS A EVITER</u> Corps trop dans l'axe = pas assez de désalignement</p>  <p>Tenue de la carabine</p> <p><u>PRINCIPAUX DEFAUTS A EVITER</u> Main avant pas complètement sur le fût = trop près de l'autre.</p>  <p>Main arrière avec pousse placé à l'intérieur de la crosse.</p> 	

			<p>La carabine repose dans la paume de la main. Les doigts de la main gauche sont appuyés sous le fût sans toutefois l'agripper.</p> <p>La plaque de couche se loge dans le creux de l'épaule où elle est fermement maintenue en place. La tête doit reposer confortablement sur la crosse, en demeurant droite.</p>		
	<p>Mettre en application les consignes en situation de confrontation</p>	<p>Par 3, 5 tirs par personne, allumer le plus de cibles possibles</p> <p>Confrontation au sein de l'équipe</p> <p>Fiche de relevé + chrono</p> <p>2 passages par personne</p>	<p>Le biathlète part en dehors du pas de tir, s'installe, tire ses 5 balles, sort du pas de tir, réalise une boucle de 20m en skiant</p> <p>Chrono déclenché au départ et arrêté après le tir + boucle.</p> <p>20'' de péna par cible manquée</p> <p>Laisser la cara sur le support</p> <p>Rôle : n°1 biathlète → n°2 coach → n°3 juge</p> <p>Régulation par le coach après chaque passage.</p>	<p>Allumer le plus de cibles en un minimum de temps</p>	

Leçon N° : 3 Durée : 1H30	Objectifs : - Intégrer et appliquer les règles de sécurité - Intégrer le placement skis aux pieds - Tester et s'approprier un rituel de tir (approche, mise en position et ordre des cibles, sortie pas de tir)	
Connaissances mobilisées sur la leçon : (savoir) - Règles de sécurité - Les différents schémas de tir possible	Capacités mobilisées sur la leçon : (Savoir-faire) - Réaliser différents schémas de tir - Choisir le schéma de tir qui nous convient le mieux - Reproduire ce schéma de tir - Gagner en efficacité dans la phase d'approche et d'installation sur le pas de tir.	Attitudes mobilisées sur la leçon (Savoir être) - Coach : identifier les comportements à corriger (placement, tenue de carabine) - Juge : rester loyal et fairplay - Biathlète : accepter d'être corrigé et prendre en compte les retours de son coach

Cadre de présentation des situations d'apprentissage :

Connaissances Capacités Attitudes Mobilisées sur la situation :	But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation :	Variables de simplification / complexification : Si → Alors
--	---	-------------------	------------------	-----------------------------	----------------------------------	--



Ajuster la position pour être stable avec skis aux pieds :

- Position du corps
- Tenue de carabine

Par 3, départ debout, s'installer, tirer 5 balles (de gauche à droite), se relever, passer le relai 2 passages chacun (2^e passage de droite à gauche)

Approche du tapis par la diagonale 2 bâtons dans 1 la main droite
Poser les genoux puis s'allonger
Poser les bâtons le long du tapis
La jambe gauche est tendue et dans le prolongement du corps.
La jambe droite et repliée
Pieds ouverts skis en canard



La main de tir, est celle placée du côté de l'œil directeur. Elle enserre la crosse.
La main qui soutien le fût est l'autre main, la main gauche.
La carabine repose dans la paume de la main. Les doigts de la main gauche sont appuyés sous le fût sans toutefois l'agripper.
La plaque de couche se loge dans le creux de l'épaule où elle est fermement maintenue en place. La tête doit poser

Allumer la cible
Valider la position par le coach

A observer par le coach :

- Alignement épaule / bassin / jambe
- Jambe repliée
- Pieds ouverts

PRINCIPAUX DEFAUTS A EVITER

Corps trop dans l'axe = pas assez de désalignement



Tenue de la carabine

PRINCIPAUX DEFAUTS A EVITER

Main avant pas complètement sur le fût = trop près de l'autre.



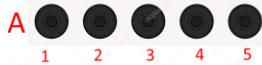
Main arrière avec pousse placé à l'intérieur de la crosse.



confortablement sur la
crosse, en demeurant
droite.

Tester
différents
schémas de
tir :
A) De gauche à
droite
B) De droite à
gauche

3 passages
chacun :
Entrer →
s'installer →
tir 5 balles
→ sortir



Passage 1 : A + B → choisir
celui qu'on préfère

	<p>C) 3-4-5-1-2 D) 3-2-1-4-5</p>		<p>B ● ● ● ● ● 5 4 3 2 1</p> <p>Passage 2 : celui qu'on a préféré + C</p> <p>C ● ● ● ● ● 4 5 1 2 3</p> <p>Passage 3 : celui qu'on a préféré + D</p> <p>D ● ● ● ● ● 3 2 1 4 5</p> <p>Dès que le skieur 1 quitte le pas de tir, le suivant s'installe. Le coach observe le placement et la réussite des tirs.</p>			
	<p>Situation de confrontation</p>	<p>Chrono : mise en position + 5 tirs dans l'ordre libre + boucle 20m → relai 3 biathlètes</p>	<p>Biathlète → coach → Juge 20'' péna par cible manquée</p>			

Leçon N° :

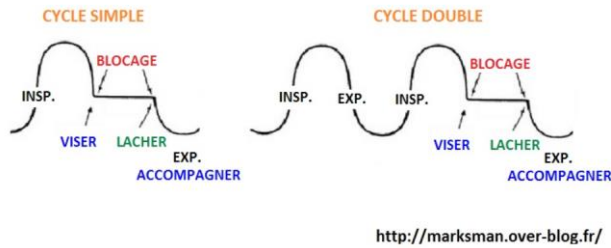
Durée :

Objectifs : - Appliquer les règles de sécurité

- Savoir tirer en étant essoufflé : s'approprier un schéma de respiration

Connaissances mobilisées sur la leçon : (savoir)

PLACER SA RESPIRATION LORS DU TIR



Capacités mobilisées sur la leçon : (Savoir-faire)

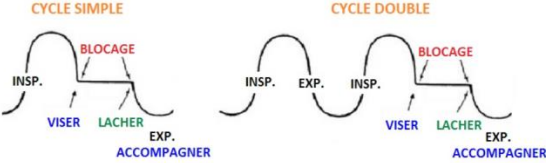
- Reconnaître et ressentir l'inspiration, le début d'expiration suivi du blocage (apnée)

- Lâcher la balle au moment de l'apnée

Attitudes mobilisées sur la leçon (Savoir être)

- Coach : observer le temps d'apnée (blocage et immobilisation de la carabine), entendre la respiration (notamment l'expiration)

Cadre de présentation des situations d'apprentissage :


Connaissances Capacités Attitudes Mobilisées sur la situation :	But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation :	Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<i>Liens avec le socle / AFC / CAFC</i>	Au repos, tester des cycles respiratoires pour lâcher les 5 balles	<p style="text-align: center;">PLACER SA RESPIRATION LORS DU TIR</p>  <p style="text-align: center;">http://marksman.over-blog.fr/</p> <p>3 passages par élève</p>	<p><i>Pendant l'installation :</i> expi à chaque mouvement (pose genoux, pose main gauche, pose main droite...)</p> <p><i>Entre chaque balle :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tester le cycle double → 5 balles - Tester le cycle triple → 5 balles - 1 passage libre : le coach doit deviner combien de respi le biathlète a mis entre chaque balle. 		Permettent d'indiquer à l'élève comment réussir la situation.	Identification d'obstacles à l'apprentissage, et détermination de régulation pour y remédier <ul style="list-style-type: none"> - Photos - Vidéos - ...
	Après effort, tester les 2 schémas de respiration : triple (3 respi	3 passages par biathlète Passage 1 : <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser 1 boucle de 100m (ou + en fonction du niveau des élèves) - S'installer 		Coach : repérer si le biathlète effectue bien un blocage de sa respiration (cara		

	entre chaque balle) et double (2 respi entre chaque balle)	- Tirer ses 5 balles avec cycle triple - Sortir du pas de tir Passage 2 : Idem avec cycle double Passage 3 : cycle libre		immobile) - enchaînement		
	Relai par équipe de 3 : mettre en application son cycle respiratoire choisi	Boucle de 250m Chrono individuel 1 minute de péna par cible manquée	Réaliser une boucle de 250m, s'installer sur le pas de tir et lâcher ses 5 balles selon le schéma de respiration choisi et sortir du pas de tir Bilan avec coach et chronométreur. On change de biathlète			

Leçon N° : 6 Durée : 1H30	Objectifs : - Appliquer les règles de sécurité - Intégrer et automatiser le placement, le rituel de tir (schéma tir et respiration) sans support		
Connaissances mobilisées sur la leçon : (savoir) - Règles de sécurité - Reproduire un rituel : approche, installation, tir (ordre des cibles et schéma respi)	Capacités mobilisées sur la leçon : (Savoir-faire) - Savoir se positionner pour être stable face à la cible - Stabiliser sa carabine (apnée) pour tirer (alignement des éléments de visée)	Attitudes mobilisées sur la leçon (Savoir être) - Coach : identifier les comportements à corriger (placement, tenue de carabine) - Juge : rester loyal et fairplay - Biathlète : accepter d'être corrigé et prendre en compte les retours de son coach	

Cadre de présentation des situations d'apprentissage :

Connaissances Capacités Attitudes Mobilisées sur la situation :	But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation :	Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<i>Liens avec le socle / AFC / CAFC</i>	Sans support : reproduire la position stable pour tirer	3 élèves par pas de tir	Mettre en place les différents acquis pour stabiliser la position pour tirer ses 5 balles : - Position du corps - Tenue de la carabine	Allumer au moins 3 cibles sur chaque passage	- Position du corps - Tenue de la carabine - Ordre des cibles - Cycle de respiration → apnée → lâcher de balle	

			<ul style="list-style-type: none"> - Ordre des cibles - Cycle de respiration → apnée → lâcher de balle Passer chacun son tour Bilan avec les observateurs 2 passages chacun 			
<p>Réaliser le relai par équipe le plus rapidement possible en intégrant les boucles de pénalité pour les tirs manqués</p>		<p>Sans support Tir → péna → boucle → passage de relai Boucle 250m Boucle de péna de 50m 1 tir, 5 balles par biathlète</p> <p>Mass start sur le 1^{er} passage Poursuite inversée (dernier part en 1^{er} à partir du résultat de la mass start)</p>	<p>Respecter les zones de départ, relai, pas de tir Laisser les carabines sur le tapis, canon au sol orienté vers la cible</p>			

Leçon N° : 8 Durée : 1H30	Objectifs : - Respecter les règles de sécurité - Intégrer et automatiser les rituels d'installation, tir et respiration après un effort	
Connaissances mobilisées sur la leçon : (savoir) - Règles de sécurité - Reproduire un rituel : approche, installation, tir (ordre des cibles et schéma respi)	Capacités mobilisées sur la leçon : (Savoir-faire) - Savoir se positionner pour être stable face à la cible à l'effort - Stabiliser sa carabine (apnée) pour tirer (alignement des éléments de visée) à l'effort	Attitudes mobilisées sur la leçon (Savoir être) - Coach : identifier les comportements à corriger (placement, tenue de carabine) - Juge : rester loyal et fairplay - Biathlète : accepter d'être corrigé et prendre en compte les retours de son coach

Cadre de présentation des situations d'apprentissage :

Connaissances Capacités Attitudes Mobilisées sur la situation :	But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation :	Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<i>Liens avec le socle / AFC / CAFC</i>	Enchaîner boucle 300m → approche → installation → Allumer un max de cibles dans le temps de ski de son partenaire	Boucle de 300m Par groupe de 3 Support	Réaliser la boucle de 300m, s'installer et lâcher ses balles en respectant le rituel (installation, schéma de tir, respiration), sortir du pas de tir au signal du coach	- Position du corps - Tenue de la carabine - Ordre des cibles - Cycle de respiration → apnée → lâcher de balle	Permettent d'indiquer à l'élève comment réussir la situation.	Identification d'obstacles à l'apprentissage, et détermination de régulation pour y remédier - Photos - Vidéos

			(quand le partenaire suivant est à l'approche du pas de tir)			-
	Défi par équipe : allumer un maximum de cibles en relai dans un temps imparti	Boucle de 200m Zone de départ : mass start des 1 ^{ers} relayeurs → boucle 200m → 5 balles → passage de relai → boucle → tir → relai → boucle → tir... 12 à 15 minutes	Enchaîner boucle + tir (5 balles) un maximum de fois en relai en allumant un maximum de cibles pendant 12 à 15 minutes			

Leçon N° : 9 Durée : 1H30		Objectifs : - Respecter les règles de sécurité - Préparer l'évaluation en travaillant ses points faibles sur des ateliers mis en place	
Connaissances mobilisées sur la leçon : (savoir) - Règles de sécurité - Reproduire un rituel : approche, installation, tir (ordre des cibles et schéma respi)	Capacités mobilisées sur la leçon : (Savoir-faire) - Savoir se positionner pour être stable face à la cible à l'effort - Stabiliser sa carabine (apnée) pour tirer (alignement des éléments de visée) à l'effort	Attitudes mobilisées sur la leçon (Savoir être) - Coach : identifier les comportements à corriger (placement, tenue de carabine) - Juge : rester loyal et fairplay - Biathlète : accepter d'être corrigé et prendre en compte les retours de son coach	

Cadre de présentation des situations d'apprentissage :

Connaissances Capacités Attitudes Mobilisées sur la situation :	But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation :	Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<i>Liens avec le socle / AFC / CAFC</i>	Choisir un atelier en fonction des besoins identifiés pendant la séquence par l'élève et/ou son coach.	Atelier n°1 : enchaînement installation → tir Automatiser son rituel d'installation Atelier n° 2 : Tir 5 balles après effort	Atelier 1 : départ hors du pas de tir → approche → installation → 1 balle → sortie → 5 fois Atelier n° 2 : Tir 5 balles après effort	- Cible validée - Installation validée par le coach (fluidité) Cibles validées Coach valide la respiration et position		

		Boucle 200m → installation → tir 5 balles	Boucle 200m → installation → tir 5 balles 2 passages	(entend le souffle et voit le blocage)		
	Ski cross + tir					