

# PROGRAMME PÉDAGOGIQUE



## Objectifs généraux

- Développer des compétences liées à l'apprentissage du ski de fond et des techniques du tir couché.
- Apprendre à gérer son effort, ses émotions et sa concentration à travers l'association d'un sport d'endurance et de tir de précision.

## Objectifs spécifiques

- Apprendre et respecter les règles de sécurité
- Découvrir la réglementation de la discipline
- Se positionner au tir couché avec un appui
- Manier et utiliser la carabine
- Aligner les éléments de visée
- Rester concentré pendant les séries de tir

## Organisation des apprentissages

- Séances 1 & 2 : se familiariser avec le matériel (ski de fond / carabine)
- Séances 3 & 4 : travailler les enchaînements (reprise du ski après le tir)
- Séance 5 & 6 : travailler la concentration et la respiration avec de l'initiation au tir debout au repos

## Évaluation

Séance 6 : test ESF homologué (chrono sur boucle de 300 m associé à 2 tirs couchés) attestant du niveau de capacité atteint avec remise d'une médaille correspondant au résultat réalisé (biathlon de bronze, argent, vermeil, or).