

Sarbacane

Développement de vous !



La Sarbacane est un sport de précision dans lequel les compétiteurs utilisent un tube creux servant à lancer des dars ou fléchettes, par la force du souffle.

Déroulé de la séance :

- Enumération des points de sécurité
- Explication des techniques de tir
- Mise en situation de tir à l'aide de petits jeux
- Travail des fondamentaux : Posture, placement, mouvement

Valeurs et Compétences :

- Concentration et adresse
- Maîtrise de soi
- Respect de règles, respect de soi-même et d'autrui
- Acquisition des fondamentaux du tir



Durée : 1h30

Âge minimum
requis : 6 ans

Capacité maximale
par séance :
12 élèves