

Stage MOP-OPTIMUM

Pistolet 10m au Stand de tir de Creil

Préparation Saison 2022-2023

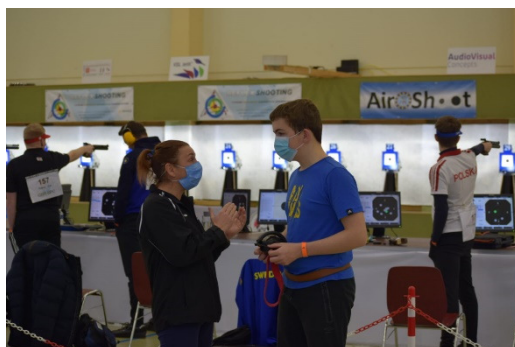
Préparation Technique, Physique et Mentale à la compétition.

Aurore GOBERVILLE

DEJEPS Tir sportif,
Hypnothérapeute, Coach
mental, Professeure
agrégée d'EPS,
professeure certifiée de
philosophie, Championne
du monde 2019 Pistolet
25m S2, spécialisée en
méditation et en gestion
des états modifiés de
conscience.



Volonté
Motivation
Concentration
Contrôle de soi
Humilité
Respect



ORGANISATION

Discipline : pistolet 10m

Effectif : 5 à 10 tireurs

Catégories : toutes hors poussin et benjamin

Cibles : électroniques SIUS

Encadrement : Aurore Goberville

Dates :

- 19 au 21/08/2022 pour les tireurs de niveau < 530 /600
- 25 au 28/08/2022 pour les tireurs de niveau > 530 /600

PROGRAMME

Travail Technique au stand 10m : travail des fondamentaux sans recherche de résultat (Position, stabilité, visée, lâcher, tenue au départ du coup, annonce...) et contrôle du matériel...

Travail Performance au stand 10m : mise en place des acquis au travers de contrats, duels, challenges par équipe, gestion de l'enjeu et de l'adaptation à l'environnement.

Préparation Mentale : la conception du tir, les envies et objectifs, la planification, quelques outils (cohérence cardiaque, Safe place, méditation, relaxation) ...

Préparation Physique (adaptée selon niveau) : renforcement musculaire, gainage, travail des muscles profonds et proprioception, travail de l'équilibre, yoga...

TARIF & RESERVATION :

Prestation : 50€ /Jour

Location stand : 10 € par jour de stage pour les tireurs non adhérents de l'AST CREIL

Repas du midi au stand : 20 € (plat, dessert, boisson, café)

Réservation : par mail à daniel.goberville@orange.fr

