

## 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** : samedi 3 & dimanche 4 Septembre 2022, les deux jours sont complémentaires mais il est possible de ne venir qu'un des deux jours.

## PROGRAMME SAMEDI

**Travail Technique au stand 10m** : comment améliorer sa stabilité ?

**Préparation Mentale** : la conception du tir en deux mondes, la gestion des pensées par les envies et objectifs, initiation à la cohérence cardiaque.

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

## PROGRAMME DIMANCHE

**Travail Technique au stand 10m** : l'importance du lâcher et comment l'améliorer.

**Préparation Mentale** : la conception du tir de zone, le Safe place, la méditation.

**Travail Performance au stand 10m** : prioriser le lâcher en situation d'enjeu.

## TARIF & RESERVATION :

**Prestation** : 50€ /Jour /Personne

**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](mailto:daniel.goberville@orange.fr)

