# Stage MOP-OPTIMUM

## Pistolet 10m (Précision, Standard et Vitesse)

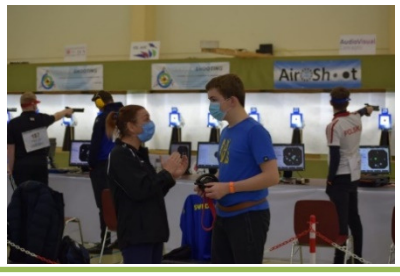
## au Stand de tir de Creil

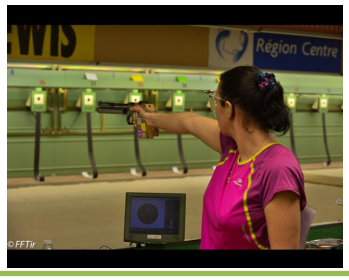
# Préparation Technique et Mentale aux championnats départementaux


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 (Précision, Standard et Vitesse)
**Effectif** : 5 à 10 tireurs
**Catégories** : toutes hors poussin et benjamin
**Cibles** : électroniques SIUS
**Encadrement** : Aurore Goberville
**Dates** : samedi 1 & dimanche 2 Octobre 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 :** renforcer sa stabilité et sa tenue du guidon en zone.
**Préparation Mentale :** comment aborder une compétition : préparation, stratégie et état d'esprit.
**Travail technique et performance au Pistolet standard.**
**Travail Performance au stand 10m :** prioriser le lâcher en situation d'enjeu. Utiliser différentes consignes techniques et/ou mentale, optimiser sa coordination selon son niveau d'expertise.

## PROGRAMME DIMANCHE

**Travail Technique au stand 10m :** renforcer ses sensations d'appui en pression continue et construire un lâcher référentiel.
**Préparation Mentale :** optimiser son attention : mieux gérer ses pensées et l'environnement.
**Travail technique Pistolet vitesse** : par groupe de 5 et standard ou précision en autonomie pour les autres en alternance.
**Travail Performance au stand 10m :** prioriser le lâcher en situation d'enjeu. Utiliser différentes consignes techniques et/ou mentale, optimiser sa coordination selon son niveau d'expertise.

## 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


*Mental-Objectif-Perf.* 5 rue du Colombier 60660 Cires Les Mello. Tel : +33 (0) 6 08 17 06 74 Messagerie : daniel.goberville@orange.fr
http://www.mental-objectif-perf.com