

Stage MOP-OPTIMUM
Pistolet 25m (P25, PPC, Standard)
au Stand de tir de Creil

Préparation Technique et Mentale aux championnats départementaux 25m

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 25m (P25, PPC, Standard).

Effectif : 10 tireurs maximum – 5 minimum

Catégories : toutes hors poussin et benjamin.

Niveau : minimum 8 de moyenne en précision et vitesse.

Cibles : électroniques SIUS.

Encadrement : Aurore Goberville.

Dates : Samedi 1^{er} Avril 2023 de 9h00 à 13h00.

Accueil : à partir de 08h30 pour échauffement.

PROGRAMME

Travail Technique : précision, standard et vitesse 3/7 : prérequis techniques, optimisation de la séquence de tir et construction du geste d'attaque.

Préparation Mentale : piloter son attention par des consignes afin de mieux gérer ses pensées et l'environnement.

Travail Performance : prioriser le lâcher en situation d'enjeu. Utiliser différentes consignes techniques et/ou mentales, optimiser sa coordination selon son niveau d'expertise. Gérer ses essais et le chronomètre.

TARIF & RESERVATION

Prestation : 35€ à régler sur place,

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

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