

Stage MOP-OPTIMUM
Carabine et Pistolet 10m au Stand de tir de Creil
Dimanche 22/10/2023

Préparation Technique et Mentale à la compétition

Aurore GOBERVILLE

DEJEPS Tir sportif,
Hypothérapeute, 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 : carabine et pistolet 10m

Effectif : 16 tireurs

Catégories : toutes hors poussin et benjamin

Cibles : électroniques SIUS

Encadrement : Aurore Goberville

Horaires : 9h00 – 12h30 et 13h30 -17h00

Rendez-vous au stand à 8h30

PROGRAMME

Comprendre le monde de la compétition : optimisation de la coordination et créativité.

Les qualités mentales pour un compétiteur : les développer.

Mettre en place une stratégie de match :

- Routine d'échauffement,
- Gestion des essais,
- Mise en place et variations de consignes (techniques ou mentales) durant le match,
- Gestion des pauses,
- Gestion du temps,

Optimiser sa concentration et sa lucidité :

- Cohérence cardiaque,
- Respiration carrée,
- In/out.

Mise en pratique au stand de ces principes dans différentes situations de performance.

Relaxation guidée en fin de journée

TARIF & RESERVATION :

Prestation : 55€ /Jour /Personne

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

Repas du midi au stand : Les tireurs amènent leur repas.

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