



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 et Standard).

Effectif : 10 tireurs maximum – 5 minimum

Catégories : toutes hors poussin et benjamin.

Niveau : tous niveaux hors initiation précision et vitesse.

Cibles : Papier (Prévoir télescope)

Encadrement : Aurore Goberville.

Dates : Samedis 9/03-23/03-30/03-06/04/2024 de 10h00 à 13h00.

Accueil : à partir de 09h30 pour échauffement.

PROGRAMME

Ces 4 stages suivent une progression dans l'objectif de préparer les championnats départementaux mais peuvent être faits indépendamment les uns des autres et donc sans obligation de participer à l'ensemble des 4 stages

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 et Fournitures cibles : 30€ 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

