



STAGE OPTIMUM PISTOLET 10m



Préparation Technique 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 : carabine et pistolet 10m.

Effectif : 5 à 15 tireurs.

Catégories : toutes hors poussin et benjamin.

Stand : 7 Avenue de la Forêt d'Halatte – Parc ALATA 60100 CREIL.

Cibles : électroniques SIUS.

Encadrement : Aurore Goberville.

Dates : dimanche 13 Octobre 2024

Horaires : RDV 9h00 pour échauffement. Stage de 9h30 à 17h30.

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 : Echauffement, gestion des essais, consignes, pauses et temps ...

Optimiser sa concentration et sa lucidité par la respiration

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

Relaxation guidée en fin de journée

TARIF & RESERVATION

Prestation : 50€

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

Repas du midi possible au stand : 18 €/Little Factory (plat, boisson, café) + 6€ (dessert)

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