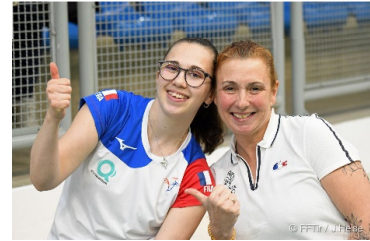


OPTIMUM GOBERVILLE



Stage Pistolet 25m sur cibles électroniques Stand de tir de Creil

PREPARATION AUX DEPARTEMENTAUX 25M



Aurore GOBERVILLE

Coach d'Annabelle Pioch,
DEJEPS Tir sportif,
Professeure agrégée
d'EPS, professeure
certifiée de philosophie,
Championne du monde
2019 Pistolet 25m S2,
Entraîneur Pistolet,
coach mental et
hypnothérapeute.



Volonté
Motivation
Concentration
Contrôle de soi
Humilité
Respect

ORGANISATION

Discipline : pistolet 25m (P25 et Standard)

Stand de tir de Creil : 7 Avenue de la Forêt d'Halatte -Parc ALATA

Effectif : 15 tireurs maximum – 6 minimum

Catégories : toutes hors poussin et benjamin

Niveau : Avoir tiré 240 en précision et en vitesse lors d'un même match officiel (5 postes)
ou 260 (10 postes)

Cibles : Electroniques SIUS

Encadrement : Aurore Goberville

Date : Dimanche 30/03/2025 de 10h00 à 17h00

Accueil : à partir de 09h30 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. Gestion de l'émotion. Aborder les championnats départementaux avec un objectif.

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 : 60 € à régler sur place.

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

Repas : A gérer par chacun (micro-onde, couverts disponibles, boissons en vente)

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

