



Stage OPTIMUM

Pistolet 10m au Stand de tir de Creil



Préparation Saison 2025-2026

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 : pistolet 10m

Effectif : 5 à 12 tireurs

Catégories : toutes hors poussin et benjamin

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

Cibles : 30 cibles électroniques SIUS

Encadrement : Aurore Goberville

Dates : dimanche 21 Septembre 2025

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

PROGRAMME

Travail Technique au stand 10m :

- Comment améliorer sa stabilité ?
- L'importance du lâcher et comment l'améliorer.
- Conception du tir de zone.

Préparation Mentale : la conception du tir en deux mondes, la gestion des pensées par les envies et objectifs, initiation à la cohérence cardiaque.

Travail Performance au stand 10m : prioriser le lâcher en situation d'enjeu.

TARIF & RESERVATION

Prestation : 50€

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

Repas du midi : Possible d'amener son repas pour déjeuner au stand

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