



Stage OPTIMUM

Pistolet 10m au Stand de tir de Creil



Préparation Saison 2024-2025

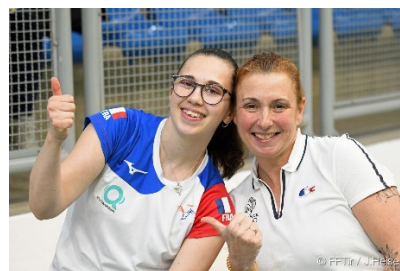
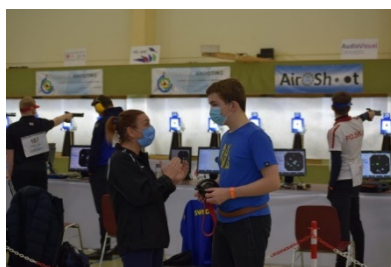
Préparation Technique, Physique et Mentale à la compétition.

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

Cibles : électroniques SIUS

Encadrement : Aurore Goberville

Dates : dimanche 1^{er} Septembre 2024

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.

Préparation Physique : proprioception, yoga...

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

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