

## PERFECTIONNEMENT TIREURS SEPTEMBRE 2019

Le stand de ST DENIS EN VAL accueillait encore cette année, le 28 septembre 2019, 15 sportifs qui souhaitaient se perfectionner.

Le C.D.T.L. a demandé encore cette année, à Clémentine DAVID, tireuse de haut niveau en pistolet, auto-entrepreneuse dans le tir sportif, de venir aider 5 pistolières à se perfectionner. Une petite discussion à bâtons rompus, a permis de cibler les attentes de chacune avant d'attaquer la partie pratique sur le pas de tir. Plusieurs exercices ont été concoctés par Clem... pour que chacune se retrouve dans les situations difficiles de compétition, avec stress, fatigue, accélération du cœur après quelques exercices physiques, challenges, etc...

A la fin de l'après-midi, les filles n'avaient « plus de bras » en ce début de saison mais étaient ravies de tout ce qui avait été mis en place. Tout a été abordé : le positionnement, la visée, l'attaque, le placement fin, le point dur et la tenue. Bref les bases revues et corrigées par Clémentine.



Etienne GERMOND, tireur carabine international et multi-champion de France à la carabine 10m et 50m, a de nouveau été sollicité pour parfaire le niveau des 9 carabiniers inscrits pour cette journée de perfectionnement. Après quelques exercices physiques d'échauffement, les tenues et matériels des athlètes ont été inspectés afin de régler au mieux tout ce qui est possible. Différents exercices ont été effectués, le matériel a été vérifié, des conseils ont été prodigués à chacun pour leurs futurs entraînements. La journée s'est terminée par quelques exercices sous forme de finale.



Les « perfectionnés » sont allés au bout de leur potentiel après cette journée sportive et technique qui leur a beaucoup appris aussi bien sur le mental que le physique . Chacun a pu s'exprimer sur ses doutes, ses envies, son ressenti, écouté par des sportifs attentifs sur les stratégies à mettre en place dans le futur . Dans cette journée, chacun a pris ce dont il avait besoin pour progresser et réussir, tout cela avant les championnats départementaux.

La date, plus tôt que l'an dernier (qui était mi-novembre), a bien convenu aux stagiaires mais a été plus compliquée à mettre en place.



Un grand merci à Andrée PERNICE et Philippe PEREZ pour la logistique et au stand de St Denis en Val pour l'accueil, la « morphologie » du stand permet bien de séparer carabiniers/pistoliers pour les exercices pratiques.