

PERFECTIONNEMENT TIREURS NOVEMBRE 2018

Le stand de ST DENIS EN VAL accueillait ce 17 novembre 2018 (malgré les manifestations des gilets jaunes) 19 sportifs qui souhaitaient se perfectionner.

Le C.D.T.L. a demandé à Clémentine DAVID, tireuse de haut niveau en pistolet, auto entrepreneuse dans le tir sportif, de venir aider 9 pistoliers à se perfectionner. Une petite partie théorique afin de cibler les attentes de chacun, a été nécessaire avant d'attaquer la partie pratique sur le pas de tir. Plusieurs exercices ont été concoctés par Clem... pour que chacun se retrouve dans les situations difficiles de compétition, avec stress, fatigue, accélération du cœur après quelques exercices physiques, challenges, etc...

Un match par équipe de 3 tireurs avec relai a terminé cet après-midi où chacun a tiré plus de 300 plombs.



Etienne GERMOND et Jennifer OLRV, couple de tireurs carabine internationaux et multi-champions de France à la carabine 10m et 50m, ont été sollicités pour parfaire le niveau des 10 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 (voire changé pour un jeune car mal adapté à sa morphologie), des conseils ont été prodigués à chacun pour leurs futurs entraînements. La journée s'est terminée par une finale mixte possible car le hasard a voulu qu'il y ait 5 garçons et 5 filles.



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.

Après un rapide sondage lors du débriefing, cette approche a remporté un franc succès et le CDTL pourrait organiser de nouveaux stages de perfectionnement où les entraîneurs des clubs seraient conviés.



Un grand merci à Andrée PERNICE pour la logistique et au stand de St Denis en Val pour l'accueil, cela a permis d'optimiser au maximum le temps de travail durant cette journée.