

PERFECTIONNEMENT TIREURS MARS 2022

Le stand de ST JEAN DE BRAYE (SMOC TIR) accueillait cette année, le 26 mars, 16 sportifs (tireurs et entraîneurs) qui souhaitaient se perfectionner à 25m en pistolet et à 50m en carabine 3 positions.

Le C.D.T.L. avait prévu ce stage en 2020, puis en 2021 mais à chaque fois repoussé pour des raisons sanitaires.

Nous avons demandé à Clémentine DAVID, tireuse de haut niveau en pistolet, auto-entrepreneuse dans le tir sportif, de venir aider 7 pistoliers (et un entraîneur) à se perfectionner en 25m (combiné et standard). Une petite discussion à bâtons rompus, a permis de cibler les attentes de chacun avant d'attaquer la partie pratique sur le pas de tir. Cette année nous avons ouvert ce stage aux entraîneurs de club afin qu'ils puissent entendre « la bonne parole ». Plusieurs exercices d'échauffement ont été concoctés par Clem... pour que chacun puisse les appliquer avant le tir. Le matin a été consacré plus particulièrement à la précision (chacun n'ayant pas fait de compétition depuis 2 saisons). L'après-midi, les tireurs ont pu commencer la pratique par des exercices de lâcher, visée, tenue, placement, point dur, etc... en tir à sec, puis ils sont passés à la partie « geste d'attaque »
Bref les bases revues et corrigées par Clémentine. Pris par le temps le standard n'a pas pu être approfondi. Chacun a pu échanger sur son ressenti.



Pour le perfectionnement carabine 3 positions, nous aurions dû accueillir Brian BAUDOIN, tireur carabine international et multi-champion de France à la carabine 10m et 50m, mais celui-ci était couché à cause du COVID. Donc nous remercions Jade BORDET, également athlète internationale, d'avoir pu le remplacer au pied levé pour que chacun puisse se perfectionner dans la discipline 50m 3 positions. 5 tireurs carabines et 3 entraîneurs sont venus écouter les conseils de Jade. Les tenues et matériels des athlètes ont été inspectés afin de régler au mieux tout ce qui est possible. Les stagiaires ont été invités à prendre des notes car les réglages sont très importants au changement de position. Différents exercices ont été effectués, le matériel a été vérifié, des conseils ont été prodigués à chacun pour leurs futurs entraînements.





Nous avons eu de très bons retours des athlètes et entraîneurs sur cette journée riche en enseignement pour certains et en rappels pour d'autres. Chacun a pris ce dont il avait besoin pour progresser et réussir, tout cela avant les championnats départementaux.

Les prochaines demandes de stage pourraient tendre vers le mental à la demande du public présent, mais nous étudierons également de nouveau la possibilité d'un stage 10 m. Nous sommes un peu déçus que seuls 4 clubs aient profité de ce stage (SMOC, USO, CJF, LAILLY) car nous avons reçu des demandes d'autres associations mais c'est vrai que c'était il y a 2 ans....

Un grand merci à Marcel PITOIS pour la logistique et au stand de St Jean de Braye pour l'accueil car il a dû fermer ses installations 25m et 50m pour cette occasion afin de nous laisser le champ libre.