

01/11/22

Le comité départemental de tir du Loiret a organisé un stage de préparation mentale, animé par Clémentine DAVID. Elle est sortie de sa zone de confort pour animer ce stage qui réunissait deux profils différents (tireurs ou entraîneurs) ce qui est compliqué à gérer.

12 personnes sont venues dans les installations du club de Mareau-aux-Prés pour suivre une journée de formation.

Après avoir abordé une partie de théorie, il y a eu la mise en application concrète de certains outils.

D'après un participant tireur interviewé : « Prestation enrichissante pour nous confronter à nos émotions perturbantes pour notre performance. Chacun a donné ses perturbateurs afin de pouvoir mettre en application la théorie. Les entraîneurs ont perturbé les tireurs avec de la musique, des discussions, ainsi que proposer des pensées négatives. Après ces exercices, elle a donné les axes de travail pour les entraînements et la mise en place en match avec la planification des séances et l'objectif. De plus il a été évoqué des techniques de respiration »

Comme toujours, le club de Mareau a bien reçu les participants (avec un bon déjeuner en prime)

Et maintenant place à l'expérimentation et l'inclure lors de vos entraînements



