



STAGE perfectionnement 25/50m

St Nazaire le dimanche 11 mars 2012

Nantes le 8 février 2012

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Le comité départemental de tir 44 organise un stage de perfectionnement 25/50m carabine et pistolet.

Date : dimanche 11 mars 2012 : à partir de cadet pour 8 carabiniers et 8 pistoliers.

Lieu : 56 route des Québrais 44600 St Nazaire 02 40 22 01 63 arrivée à 9h30. Cours à partir de 10h jusque 16h 30

-Matériel : arme, carnet de tir, protections auditives (casque et bouchons d'oreilles), munitions (200), lunette de tir, équipements personnel (carabine).

Prise en charge :

Le comité départemental **offre les repas du midi**. Vous comprendrez notre insistance à ce que vous vous inscriviez suffisamment à l'avance afin que le club vous gratifie de son meilleur service.

Date limite d'inscription : le 5 mars au plus tard

Les tireurs qui ne prennent pas leur repas (ce qui serait dommage pour l'ambiance) sont priés d'avertir directement le CDTIR44 sinon le repas sera facturé à leur club ! (il y a eu trop d'abus)

Envoyer vos inscriptions à Isabelle Dubin (CDTir44) 5 rue du Billiou 44470 ou au isabelle.dubin@wanadoo.fr au plus tôt.

En vous remerciant de la confiance que vous avez en l'équipe, je vous prie d'agréer, Madame, Mademoiselle, Monsieur, mes salutations les plus sportives.



COMITE DEPARTEMENTAL 44

Stage 25/50m PROGRAMME :

Après une vérification des réglages, orientations des crosses (possibilité de faire des crosses pistolet si le timing le permet), une petite évaluation des besoins, nous nous attacherons à perfectionner les points faibles identifiés.

Encadrement : Guy Cornilleau (BE2 pistolet), Philippe Goudet (BE2 carabine)

9h30 : accueil et administratif

-évaluation et répartition suivant les niveaux et disciplines

- définitions de nos points faibles et des exercices à travailler.

- définir sa séquence de tir.

-organisation de ses entraînements propres en fonction de ses priorités : découverte de ses faiblesses, mise en place d'exercices types.

12h à 13h repas

-travailler ses points positifs pour renforcer sa confiance en soi en match.

-se mettre des objectifs d'entraînement et de match, savoir se les définir.

-Savoir faire en match, ce que l'on sait faire à l'entraînement. Exercices types de mise en situation de stress.



FICHE D'INSCRIPTION

STAGE 25m/50m Pistolet/Carabine : dimanche 11 mars 2012 à St-Nazaire

8 participants maxi à la carabine et 8 participants maxi au pistolet, tout niveau, à partir de cadet. Début : 9h30 heures à 16 heures 30 (Annulation si moins de 8 participants)

CLUB : _____

Nom/Prénom : _____ N°licence _____ Catégorie : ____ Repas ____
Débutant(e) Confirmé(e) Discipline : 25M 50M

Nom/Prénom : _____ N°licence _____ Catégorie : ____ Repas ____
Débutant(e) Confirmé(e) Discipline : 25M 50M

Nom/Prénom : _____ N°licence _____ Catégorie : ____ Repas ____
Débutant(e) Confirmé(e) Discipline : 25M 50M

Nom/Prénom : _____ N°licence _____ Catégorie : ____ Repas ____
Débutant(e) Confirmé(e) Discipline : 25M 50M

Nom/Prénom : _____ N°licence _____ Catégorie : ____ Repas ____
Débutant(e) Confirmé(e) Discipline : 25M 50M

Nom/Prénom : _____ N°licence _____ Catégorie : ____ Repas ____
Débutant(e) Confirmé(e) Discipline : 25M 50M

Nom/Prénom : _____ N°licence _____ Catégorie : ____ Repas ____
Débutant(e) Confirmé(e) Discipline : 25M 50M

Nom/Prénom : _____ N°licence _____ Catégorie : ____ Repas ____
Débutant(e) Confirmé(e) Discipline : 25M 50M

Les inscriptions seront prises en compte à réception de cette fiche et dans la limite des places disponibles. Réponse avant le 5/03/2012.