

Stage Perfectionnement Niveau 2 Adultes

Pistolet ou Carabine 10 mètres

Amenez

- De quoi écrire.
- Un plaid ou couverture ET un tapis de sol.
- **500 ml** d'eau plate au minimum, pour boisson, votre boisson.
- Vos questions ☺
- Cache œil, si vous en avez un.
- Élastique et/ou balle d'échauffement, si vous en avez un ou une ou autre.
- Un chronomètre.
- Mètre de peintre, dépliant, pour les pratiquants de la carabine.

Planning

- Accueil à **09h15**, par la porte du parking arrière.
- Distribution des armes et plombs.
- Mise à disposition de cartons si besoin, selon les thèmes abordés.
- Présentation de vous-même, de l'intervenant et du stage.
- **09h25** fermeture de la porte arrière, pour des raisons de sécurité.
- **09h30**, la **SÉCURITÉ** en générale, le drapeau de sécurité et votre matériel utile.
- **10h00**, échauffement.
- **10h10**, début des tirs à **10 m**, par un match sur cartons (*20 plombs/30 mn pistolet ou carabine ⇒ instable*).
- **11h45**, tirs à **10 m**, par un match sur cartons (*20 plombs/30mn pistolet ou carabine ⇒ stable*).
- **12h05**, point sur la **coordination visée/lâcher**.
- ⇒ **12h30 REPAS**, Soda ou Eau et Café, pris au Club House (*pas d'alcool*).
- **13h30**, séance de relaxation, guidée.
- **14h10**, séance de yoga des yeux, guidée.
- **15h00**, point sur la **respiration**.
- **15h20**, point sur l'**importance du carnet de tir** et tout l'ensemble (*sécurité, drapeau, chrono, boisson, ...*).
- **16h00**, échauffement et début des tirs à **10 m** (*30 plombs/40 mn*), sur cible électronique.
- **16h55**, **séquence de tir**.
- **17h15**, reprise des tirs à **10 m** avec mise en application, sur cible électronique.
- **17h15**, correctifs des tirs en match (*30 plombs/40 mn*).
- **18h00**, explicatifs et tirs en challenge, petits jeux et retour au calme.
- **18h20**, fin des tirs, rangement du matériel et débriefing au Club House.
- **18h00 – 18h30**, fin du stage de Perfectionnement Niveau 2.

Autres

- ⇒ Pas d'accompagnant possible.
- ⇒ Le tarif de **70€** comprend tout (*cartons, plombs, prêt d'arme, repas, ciblerie, ...*) et n'est pas négociable.
- ⇒ Ce stage ne remplace pas un autre stage.
- ⇒ Ce stage ne donne pas lieu à une cible couleur.

P.S. : Le **planning** est donné à titre indicatif et peut être **modifié** selon la présence au stage, l'implication des participants (*demande particulière, tir dans telle ou telle position, la séquence de tir personnalisée, la relaxation ...*) et la cohésion du groupe.