

# Stage Perfectionnement Niveau 1 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.
- **10h15**, l'échauffement, différents exercices.
- **11h00**, échauffement, début des tirs à **10 m**, par un match sur cartons (*20 plombs/30 mn pistolet ou carabine ⇒ instable*).
- **11h30**, tirs à **10 m**, par un match sur cartons (*20 plombs/30mn pistolet ou carabine ⇒ stable*).
- **12h10**, point sur **le 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**, les erreurs parallèles et angulaires.
- **15h40**, échauffement et début des tirs à **10 m** (*30 plombs / 40 mn*).
- **16h10**, carnet de tirs et séquence de tir.
- **16h30**, reprise des tirs à **10 m** avec mise en application, sur cible électronique (*30 plombs / 40 mn*).
- **17h15**, correctifs des tirs.
- **16h45**, tirs en challenge (*30 plombs / 40 mn*),
- **17h45**, petits jeux et retour au calme.
- **18h15**, fin des tirs, rangement du matériel et débriefing au Club House.
- **18h30**, fin du stage de Perfectionnement Niveau 1.

## 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.