



école pistolet lausanne

l'école de tir au Pistolet de la Région lausannoise

Lettre d'informations aux élèves de l'école de tir

Bicentenaire du tir sportif suisse

La Fédération Suisse de Tir (FST) fêtera cette année le 200^e anniversaire de sa création et, pour marquer cet événement, tous les stands de tir du pays ouvriront leurs portes au public durant le mois d'avril prochain.

Notre école entend participer à ces journées de promotion du sport de tir en s'associant à la Société de tir 300m, également active sur St Sulpice.

Le 13 avril, nous avons prévu des initiations au pistolet laser ainsi qu'au Scatt, et la Sté du 300m présentera une petite exposition d'armes d'ordonnance (300m), alors que le 20 avril, chacun aura la possibilité de découvrir le tir au pistolet 10m et le tir au Fass 90 à 300m.

Pour notre école, le mois d'avril marquera également la première année d'exploitation de notre stand de St Sulpice, raison pour laquelle nous tenons à vous associer, en primeur, à ces journées portes ouvertes, lors desquelles il vous sera aussi possible de convier vos amis et connaissances à suivre une initiation gratuite.

Au plaisir de vous revoir à cette occasion.



Société de tir 300m
de St Sulpice



Ecole de tir au Pistolet
à St-Sulpice

SAMEDI
+ 13
20
AVRIL
2024

deux Journées Portes ouvertes

**Venez fêter le
bicentenaire du
tir sportif suisse**

Initiations gratuites le 13 avril
de 14h.00 à 17h.00, dès 10 ans
Rue du Centre 59 à St Sulpice

Exposition d'armes 300m
Tir au laser et Scatt
Tir au Pistolet à air comprimé

info@ecole-pistolet-lausanne.ch



Initiations gratuites le 20 avril
de 14.00 à 17h.00, dès 10 ans
Rue du Centre 59 à St Sulpice
Tir au Pistolet à air comprimé

de 09h.00 à 16h.00, dès 14 ans
Stand de Colombier-sur-Morges
Initiation au Fass 90 à 300m

info@tir-st-sulpice.ch

Lettre d'informations aux élèves de l'école de tir

Choisis ton cours pour la prochaine saison de tir



Cours de tir à 10m - d'avril à septembre

- * dès 10 ans
- * Pour les juniors, le mercredi après-midi
- * Pour les adultes, possibilité de cours chaque jour de 18h.30 à 20h.00.
- * Matériel de tir mis à disposition sur place.

Cours de tir à 25m - d'avril à septembre

- * dès 15 ans, tir à bras franc
- * Tous les mercredis de 18h.00 à 19h.45
- * Matériel de tir mis à disposition sur place.

Un cours JT permet également de sa familiariser avec la discipline de tir au Po 9mm.

Nos cours reprendrons après les vacances de Pâques.

Ce laps de temps nous permettra de planifier les cours pour la prochaine saison. Par conséquent, nous vous invitons à nous communiquer votre choix pour la prochaine saison de tir, soit à 10m, soit à 25m.

Vous trouverez les modalités et tarifs sur notre site : N'hésitez pas à les consulter !



Lettre d'informations aux élèves de l'école de tir

Travail sur la concentration !

Dans l'exercice du sport de tir, la concentration revêt une très grande importance, tant il est vrai que l'amélioration de cette dernière conduit à une augmentation notoire de la performance sportive !

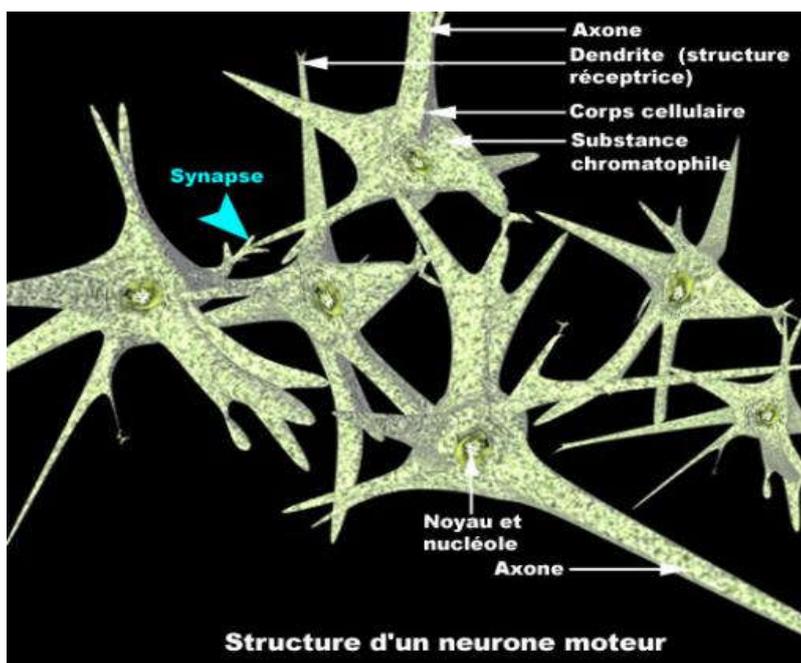
La concentration n'est pas innée, mais elle se travaille et s'exerce par le biais d'exercices spécifiques. En ce sens, elle fait partie de l'éducation et se développe avec l'âge. De la même manière que l'on apprend à l'enfant à découvrir certaines sensations (reconnaître le goût amer, salé, sucré), ce dernier apprend aussi très tôt à découvrir le fonctionnement de son propre corps. Prendre conscience du monde, c'est donc aussi permettre d'affûter son attention et d'apprendre à la canaliser. Le cerveau n'est pas un muscle, mais pourtant, il doit aussi être entraîné avec régularité pour augmenter ses performances. La preuve : Les grands sportifs qui font des gestes précis et compliqués ont besoin d'entraîner leur cerveau pendant des années, pour qu'il devienne rapide et efficace, comme leurs muscles. Et c'est la création d'automatismes qui facilite ensuite l'exécution des gestes techniques complexes.

La complexité des gestes à exécuter détermine notre degré de concentration nécessaire : Ainsi lorsque j'effectue une tâche simple, je peux faire deux choses en même temps : Je peux chanter, tout en faisant du vélo ou répondre au téléphone en arrosant mes plantes vertes.

Par contre, plus l'action à entreprendre devient complexe et plus notre attention devient sélective : Ainsi, je ne peux pas en même temps lire une phrase tout en comptant les mots qui la composent.

Ceci se retrouve aussi, dans le sport de tir : En phase de départ du coup, l'attention du tireur est d'abord portée sur la visée, puis sur le travail du doigt sur la queue de détente avant de revenir brièvement se stabiliser sur la visée finale, juste avant le départ du coup.

Le tireur débutant qui ne se concentre que sur la visée et oublie de se concentrer sur le travail de son index n'arrive ainsi pas à augmenter ses résultats.



Le cerveau est un organe complexe composé de quelque cent milliards de neurones, répartis essentiellement dans le cortex cérébral. Or, ces neurones n'ont pas tous la même fonction et sont assignés à des tâches très différentes. Pour le tir, ce sont surtout les neurones-moteur qui vont favoriser la concentration en nous permettant de réagir de la bonne manière. Or, sans exercice, ce type de neurones se fatigue vite, laissant la place à d'autres neurones moins spécialisés, responsables des pertes de concentration. Aussi, garder le contrôle de ces neurones-chefs exige un effort qui se travaille sur la durée.

Une des méthodes les plus efficaces, consiste à recourir à des techniques simples de visualisation mentale qui sont de nature à favoriser le renforcement de la concentration et du self-control chez le tireur, quel que soit son âge. Ainsi, en apprenant à garder des images sur son écran mental, le tireur apprendra à se calmer tout en augmentant progressivement sa concentration.

Ces méthodes de concentration sont enseignées au sein de notre école de tir et les résultats obtenus lors des derniers championnat vaudois au Pistolet 10m démontrent leurs utilités !

Lettre d'informations aux élèves de l'école de tir

Concours AVTS - Cours JT au Pistolet 9mm

Depuis deux ans, notre école de tir a confié à Antonin Simik, la tâche de mettre sur pied un cours JT au Pistolet 9mm. Cette année, le résultat est sans appel car nos élèves ont pris possession du podium, remportant l'ensemble des médailles.

C'est en effet devant le rang des délégués de l'AVTS, réunis à Aubonne, que nos juniors ont été acclamés par l'Assemblée des tireurs vaudois.

Le tireur débutant qui ne se concentre que sur la visée et oublie de se concentrer sur le travail de son index n'arrive ainsi pas à augmenter ses résultats.

Un entraînement intensif à 10m durant l'hiver a permis aux participants travailler à fonds leur technique de tir et de corriger leurs erreurs.

Le passage à 25m, avec une arme à fort recul, n'ayant en rien perturber le « déroulé » de leur séquence de tir, le résultat est sans appel !

Bravo à Nicolas, Tynan et Atila pour ce magnifique résultat, qui démontre, une fois de plus, l'importance d'un bon apprentissage technique à 10m, pour ensuite accomplir des prouesses à 25m !



Rejoignez-nous,
pour de nouvelles
aventures sportives !

**Sport des jeunes
dès 10 ans à 10m
dès 15 ans à 25m**



**Sport des Adultes
formation continue au
Pistolet 10m et 25m**

Nos formations

**Séances d'initiation
pour sorties
d'entreprises**

**Cours de base
au Pistolet 25m
sur une journée**

**Préparation
mentale et tactique
à la compétition**

Informations complètes
et tarifs disponibles sur
notre site internet

www.ecole-pistolet-lausanne.ch

info@ecole-pistolet-lausanne.ch