



LE MOP AU TOP !!

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

En ce mois de janvier 2018, place aux vœux et aux derniers résultats du MOP plutôt qu'à la réflexion !

Vœux 2018

Le début d'année est propice aux bonnes décisions et aux vœux de bonne conduite. Les tireurs, comme tous les sportifs compétiteurs, n'échappent pas à cette règle et se projettent naturellement sur de bonnes résolutions pour cette nouvelle année.

Pour ma part, au-delà de vos objectifs personnels dans le tir, je vous souhaite d'attacher une importance particulière à votre développement personnel, à l'équilibre entre vos centres d'intérêts familiaux, professionnels et sportifs.

Ceci est tout aussi important pour la performance que 2 heures d'entraînement au stand de tir.

Le tir est un sport mental mais nombre d'entre vous accorde beaucoup plus de temps au travail technique et à la pratique au stand qu'à la préparation mentale.

Identifier ses envies, se fixer des objectifs non couperets, mettre en place des consignes sur lesquelles le cerveau portera attention, relativiser, vivre le tir au présent, développer ses capacités de gérer ses pensées et son émotion... Chacun de ses aspects de la préparation mentale requiert un travail spécifique.

Alors, je vous souhaite de ne pas négliger cet aspect décisif dans la performance en intégrant que savoir utiliser ses compétences grâce à de bonnes dispositions mentales est aussi important que d'acquérir ou développer ses compétences !

Le MOP au RIAC

6 tireurs se sont déplacés à Luxembourg au mois de décembre pour tirer cette compétition internationale intéressante.

Bertille Seive (549), Aurore Goberville (555), Pierre Lannes, Lionel Geisen (566),



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 41

JANVIER 2018

Charles Brun(538), Laurent Spychiger (553) et Pierre Lannes (526) ont participé brillamment mais le niveau élevé de cette compétition ne leur a pas permis d'entrer en finale.

Céline, Sandrine et Annabelle étaient aux sélections pour les championnats d'Europe et n'ont pas eu à regretter leurs choix car elles sont toutes les 3 qualifiées pour les championnats d'Europe !

Le MOP au GP de FRANCE

Céline, Sandrine et Annabelle ont représenté la France mais étaient de tout cœur avec le MOP au sein duquel elles s'entraînent au quotidien.

Victoires de Céline et de Sandrine chacune leur tour mais une mention particulière pour la « 3ème Goberville » ... Aurore rentre en finale avec 560 et termine 8ème.

Un excellent résultat également de Lionel Geisen qui se classe 9ème à la porte de la finale (565), de Laurent Spychiger qui tire 562 au pistolet et de Stéphane Hatterer à 0,5 points de la finale (612 et 9ème à la carabine)

Bertille Seive (552), Evelyne Schammel (550), Charles Brun (552), et Emmanuel

Coulombel (536) ont bien combattu à leur niveau.

Le MOP à Dortmund et à Hanovre

Le MOP sera également présent à l'ISAS de Dortmund en Mars et à l'ISCH à Hanovre en Mai.

Le MOP c'est quoi ??

Pour répondre à ceux qui m'interrogent souvent, le MOP (Mental Objectif Perf), n'est pas un club ni une association mais une structure d'entraînement à distance. Les tireurs du MOP sont donc licenciés dans leur club et s'entraînent selon un protocole et un accompagnement personnalisé.

Ils partagent des valeurs morales et recherchent la performance par une préparation mentale personnalisée.

Les entraînements se font à distance mais aussi au stand de Creil qui est complètement équipé pour le haut niveau (Cibles électroniques à 10,25 et 50m, chauffage au 25 et au 50m, vidéo projecteur, SCATT ...).

Pour plus de renseignement :

<http://www.mental-objectif-perf.com/>

