

# News Letter de Celine de Mars 2012

---

## Actualités Tir :

Cette semaine a été consacrée principalement au tir avec un stage en Italie (au stand de Civitavecchia) qui se trouve à 1 heure de Rome

J'étais avec l'équipe de France et l'équipe d'Italie (Dame et Senior).  
Mon objectif lors de ce stage était :

- de renforcer les fondamentaux du tir vitesse à 25m après la saison d'hiver, en travaillant la qualité de mon geste,
- de reprendre la précision à 25m, en utilisant les transferts du 10m,
- et de continuer la préparation du 10m après une courte pause (quelques jours !) qui a suivi les championnats d'Europe, partageant mon entraînement entre travail de mes consignes mentales et capacité à tirer des enchaînements de 10.

[FRANCOYRIS](#)

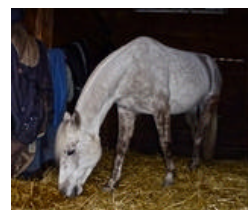


## Actualités Equitation :

Partie en Italie, j'ai donc laissé Sheitan au centre équestre après lui avoir fait une coupe de printemps.. !

Je reprends donc ma formation (travail aux longues rênes et .....

[Pour en savoir plus...](#)



## Actualités Projet olympique :

A mon retour d'Italie, j'ai découvert avec plaisir le soutien que le club de tir de l'Olympique Tir 53 Laval et ses « spartiates » m'apportent dans mon projet

[Pour en savoir plus](#)

