



BILAN PHYSIQUE 2021 DES JEUNES ATHLETES

- Victor** : *Bien dans les lancers et les sauts, les 2 VMA effectuées sont les mêmes, donc pas de progression sur la course de fond (normal), bonne course de vitesse, bon placement sur les appuis. L'an prochain 1ère année en poussin.*
- Tom** : *Grosse progression de 1km/h en VMA qui t'a fait progresser de 40'' sur 1000 m. Pour l'année prochaine il faudra travailler sur les appuis et la concentration, pour progresser sur les autres disciplines. L'an prochain 1ère année en poussin.*
- Inès** : *Bonne VMA de Janvier, bon placement, bons appuis également. Tu as la même VMA que tes deux copines de club. La progression a été stoppée par la blessure à la cheville. L'an prochain 1ère année en poussine.*
- Achille** : *Une VMA qui a augmenté de 0.5 avec 10'' de mieux sur 1000 m. Bien dans toutes les disciplines, bon placement et bons appuis. La 1ère année de poussin devrait être prometteuse.*
- Carole** : *Une VMA en progression de 0.7, ce qui t'a donnée 4'05'' au 1000 m de Saintes. Un travail sur le placement pour encore progresser. Tu es bien également dans les sauts, en revanche nous allons travailler sur le lancer, cela ne devrait pas te poser de problème. L'an prochain 2ème année poussine.*
- Mila** : *Une VMA en progression de 0.7 avec près de 15'' de progression sur 1000 m. Nous allons travailler sur le placement. Les sauts demandent plus d'engagement, plus de réactivité et les progrès sur ce domaine seront au RDV. C'était une bonne première année. L'an prochain 2ème année poussine.*
- Mattéo** : *Une VMA en progression de 1km/h avec 10'' de mieux effectuées au 1000m de Saintes. Bien dans les sauts. Les lancers sont corrects mais tu peux faire beaucoup mieux. L'an prochain 2ème année poussin.*
- Sohan** : *Une progression de VMA de 0.7 qui t'a fait progresser de 15'' sur les 1000 m effectués à l'entraînement. Bons sauts, les lancers seront à travailler à la rentrée. Une fois la technique acquise, cela sera plus facile. L'an prochain 2ème année benjamin.*

Rappel : le changement de catégorie ne sera effectif qu'au 1er Novembre 2021

Jean Claude AVRIL