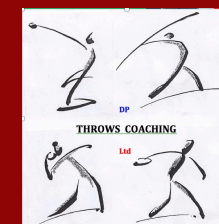




TECHNIQUE DISQUE : Tom REUX (France)



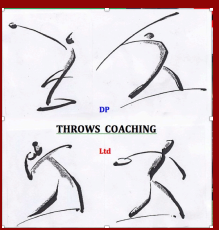
Jet à 58.71m Chpts France 2022 CAEN



Document élaboré à partir d'images de TV 4 . Documentation Fred Hugenell

TECHNIQUE DISQUE : Tom REUX (France)

PALMARES



- 2022 Vice champion France Elite - 4e Jeux Méditerranéens
- 2021 Champion de France Elite
- 2020 Vice champion de France Elite – Champion de France Espoirs
- 2019 Vice champion de France Elite – Champion de France Espoirs
8e championnats Europe espoirs
- 2018 Champion de France Junior -15e Championnats du Monde juniors
- 2017 Vice champion de France junior
- 2016 Champion de France cadets – 5e championnats Europe cadets

Né : 24-02-1999 23 ans

1,88m 108kg

Club : AC Bretilien

Entraîneur : Regis QUERARD

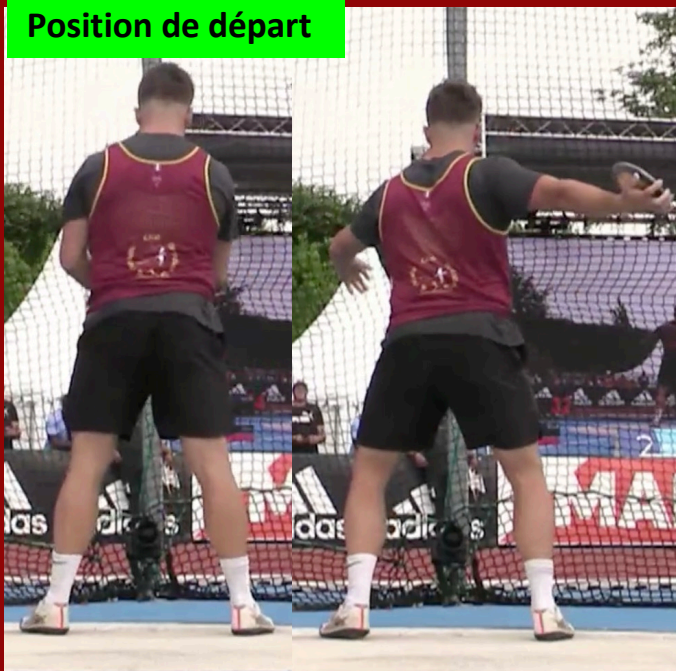


PROGRESSION AU DISQUE

	2kg	1.75kg	1.5kg	1.25kg
2022	60.86m	-	-	-
2021	60.68m	-	-	-
2020	58.62m	-	-	-
2019	58.54m	-	-	-
2018	54.92m	57.77m	-	-
2017	48.91m	56.09m	-	-
2016	-	51.84m	59.62m	-
2015	-	-	48.73m	-
2014	-	-	-	44.63m
2013	-	-	-	27.38m



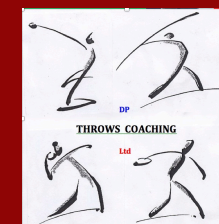
Position de départ



Balancer préliminaire



TECHNIQUE DISQUE : Tom REUX (France)



Jet à 58.71m Chpts France 2022 CAEN

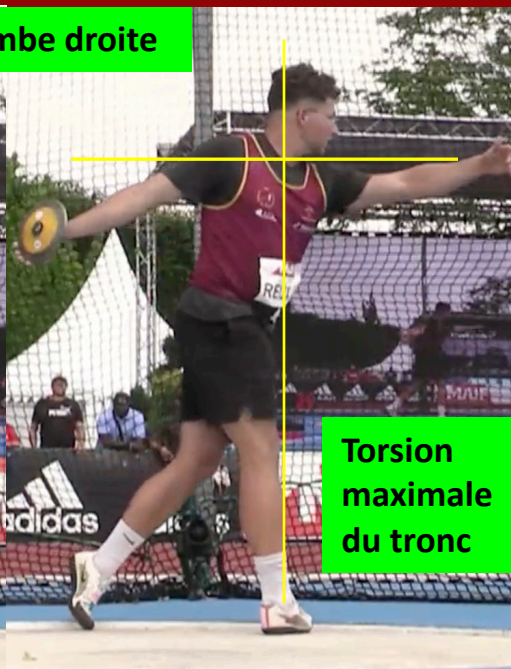
LE BALANCER PRELIMINAIRE

A partir d'une position debout à l'arrière du cercle et à cheval sur l'axe médian du lancer , le lanceur effectue un balancer préparatoire du tronc et des bras , venant successivement au dessus de sa jambe gauche puis de sa jambe droite . Les jambes sont plus écartées que la largeur des épaules . Les bras sont allongés et constituent un "T" parfait en fin de mouvement quand la posture de torsion maximale est atteinte avec la ligne des épaules/bras également perpendiculaire à l'axe médian du lancer. Amplitude et relâchement .

Ouverture du tronc



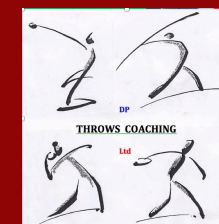
Transfert poids de corps sur jambe droite



Torsion maximale du tronc



TECHNIQUE DISQUE : Tom REUX (France)



L'ENTREE et le PIVOT PIED GAUCHE

Jet à 58.71m Chpts France 2022 CAEN

A partir de la position de torsion maximale du balancer préparatoire, le lanceur "ouvre" bras gauche et genou gauche comme une porte en fléchissant un peu sur ses jambes et en transférant le poids du corps vers la jambe gauche. Le genou droit pointe en avant et les 2 genoux s'écartent. Le tronc est redressé avec de nouveau une position en "T" caractéristique et bien équilibrée au moment où le pied droit quitte le sol. Le transfert du poids du corps écrase le genou gauche par l'intérieur favorisant la rotation sur l'avant plante du pied gauche sans avoir à tirer avec le haut du corps – Genou gauche et bras gauche restent dans le même plan vertical

Torsion maximale du tronc

Ouverture bras gauche genou gauche

Le poids du corps vient écraser l'intérieur du genou gauche

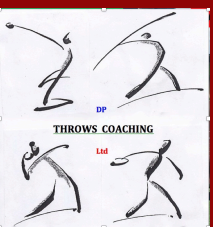
le bras gauche "tombe" un peu

La hanche gauche vient vers l'appui gauche

Le genou droit pointe vers l'avant

Pivot sur l'avant plante

La jambe droite s'écarte



Swing
jambe libre
insuffisant

Poitrine
face avant

Suspension

TECHNIQUE DISQUE :

(France)

Chpts France 2022 CAEN

AMBE LIBRE

En tant que visiteur Vous avez eu accès
gracieux à une partie de ce document
original . L'ensemble du document
ainsi que l'accès illimité à tous les
documents de ce blog est réservé aux
MEMBRES . Pour devenir membre ,
c'est facile , voir les conditions et la
procédure en page d'accueil...et
bienvenue au club !



Genoux
proches

avant
plante

gauche

che , le lanceur fait face avant
droite pour créer un moment
gasiner de l'énergie . Dans
pourrait être plus efficace avec
ngée à l'extérieur . La phase
d'avance (Attaque du genou
avant , puis rentrée de la
r , pied en dedans , poitrine
réalisée. Bonne position à la
 , bras lanceur bien en
ches , épaule gauche basse.
mettre à la jambe gauche de
ite possible , tout en
e "T" face arrière. Il serait
s gauche ne soit pas déjà
recrir au moment de la pose pied gauche .

LE PIVOT PIED DROIT