

Javelot France

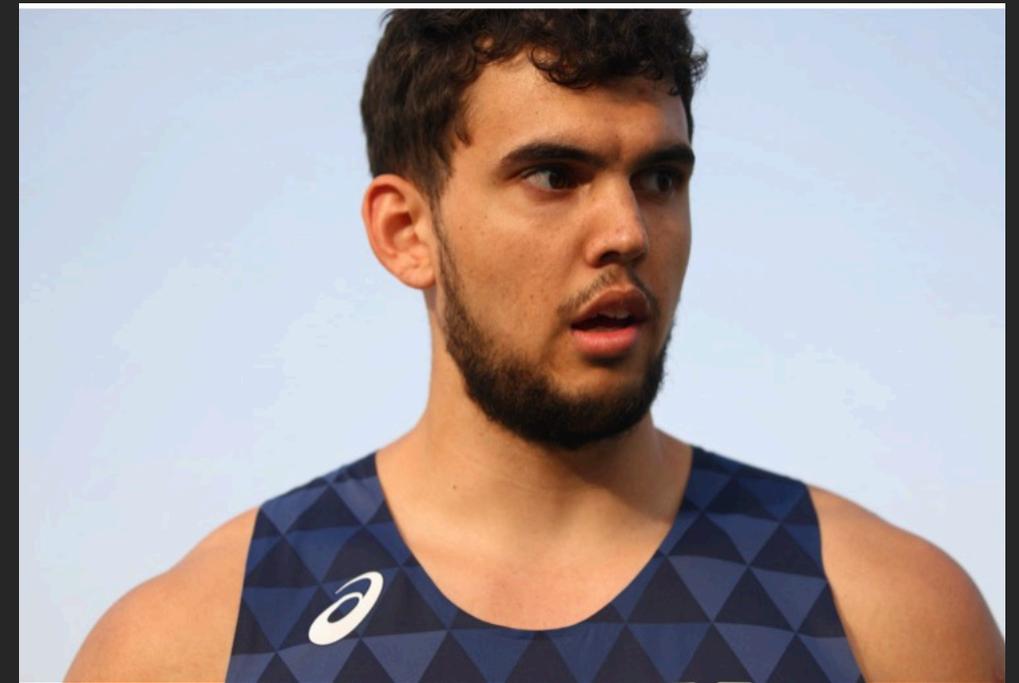
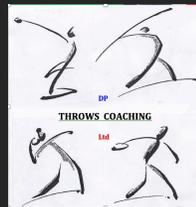
Sur la route des 80m !

PROGRESSION AU JAVELOT

	800g	700g	600g	500g
2022	76.91m	-	-	-
2021	76.32m	-	-	-
2020	73.57m	-	-	-
2019	72.81m	-	-	-
2018	70.68m	-	-	-
2017	67.29m	-	-	-
2016	62.41m	-	-	-
2015	-	65.91m	-	-
2014	-	57.88m	-	-
2013	-	-	47.90m	-
2012	-	-	37.29m	-
2011	-	-	-	31.10m
2010	-	-	-	21.80m

Remi CONROY

né 17-06-1998 24 ans
 1.91m – 98kg
 Entente Haute Alsace
 Rec Perso : 76.91m
 Coach : Jacques DANAIL



PALMARES

- 2022 3e chpts Fra Elite - 2e hiv- 9e Jeux Méditer
- 2021 2e chpts Fra Elite - 2e hiver
- 2020 3e Chpts Fra Elite -2e Esp hiv + estiv
- 2019 3e Chpts Fra Elite – 1er Fra Esp -2e Fra Esp hiv
- 2018 Champion Fra Esp estiv
- 2017 2e Chpts Fra Jun hiv + estiv
- 2016
- 2015 Champion Fra Cad estiv - 2e Fra cad hiv



Javelot France : Sur la route des 80m ! Remi CONROY



LES FRANCAIS SUR LA ROUTE DES 80m -2021/2023

BRISSEAUULT Lenny 72.76m 2021	MAYER Kevin 73.06m 2021	CUDJOE Travis 73.74m 2022	MOUTARDE Lukas 74.64m 2022	CONROY Remi 76.91m 2022	VAHAI SOSAIA Felise 78.09m 2022	TUPAIA Teura 80.86m (2021)
--	----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	--	-------------------------------------

Le moins qu'on puisse dire (Sans être péjoratif) est que ça ne "bouchonne" pas sur la route des 80m. Ceci n'empêche pas de penser que ce n'est un objectif inaccessible . En particulier pour Félise VAHAI SOSAIA et Remi CONROY (Qui fait l'objet de cette étude)



CONROY , TUPAIA et leur coach Jacques DANAIL

Remi CONROY semble avoir toutes les qualités et conditions requises pour réussir cette performance . Il progresse régulièrement , Il a le coach et les conditions d'entraînement et ne manque pas de potentiel. Après 5 ans déjà à plus de 70m et encore jeune , il devrait arriver à maturité dans les toutes prochaines années .



Javelot "à plat"



Tronc face à droite



Grandes foulées "réactives"



Coude par rapport à la ligne des épaules

Ligne d'inclinaison générale

PREPARATION DU HOP

P:ointe à l'oeil

appuis orientés à droite



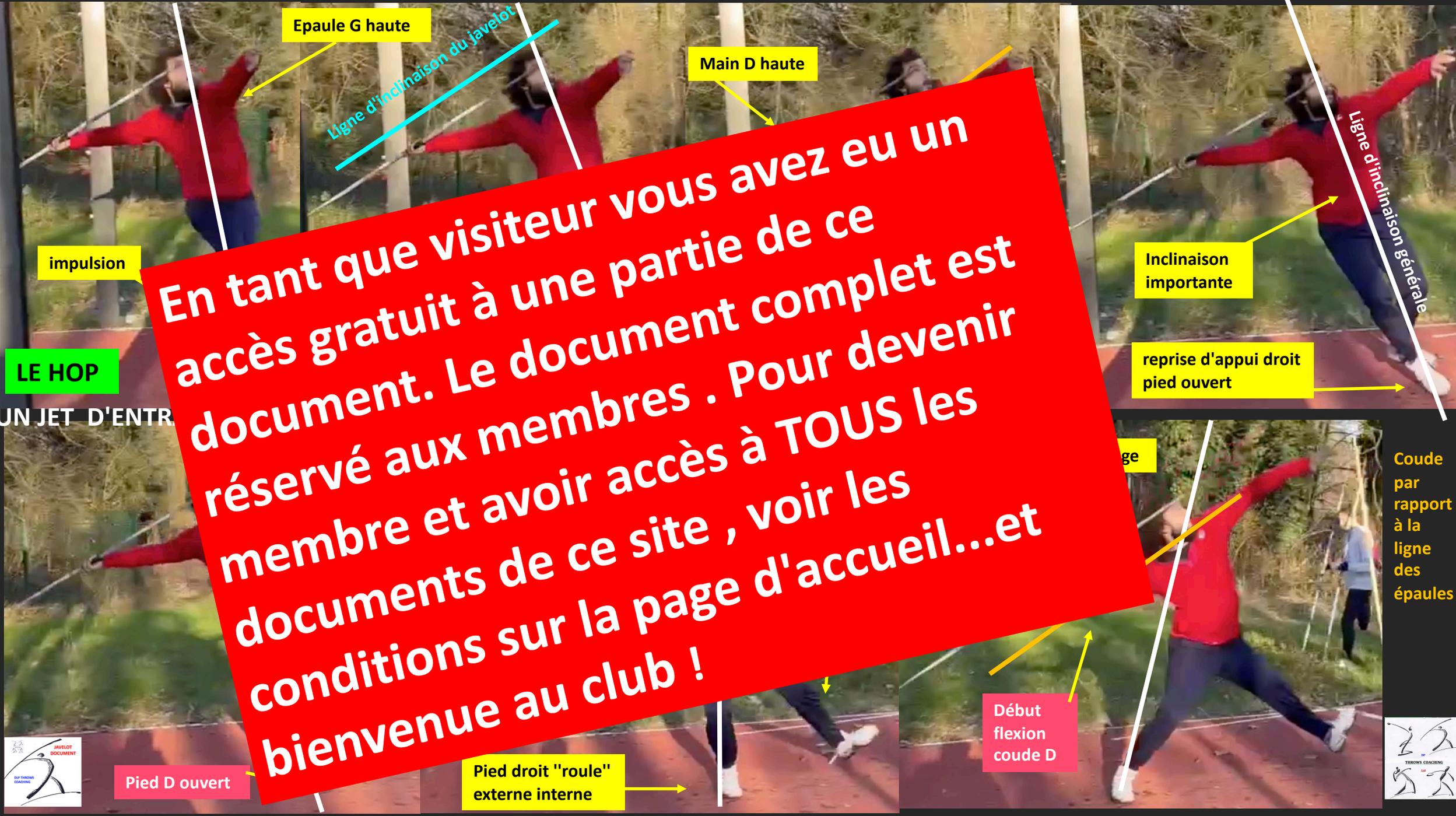
main "haute"



Inclinaison en arrière



UN JET D'ENTRAÎNEMENT DE Remi CONROY 2023 (Vidéo Originale J.Danail)



Epaule G haute

Ligne d'inclinaison du javelot

Main D haute

impulsion

LE HOP

UN JET D'ENTR

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

Ligne d'inclinaison générale

Inclinaison importante

reprise d'appui droit pied ouvert

age

Coude par rapport à la ligne des épaules

Début flexion coude D

Pied D ouvert

Pied droit "roule" externe interne

