

**2023 (24) : CF Elite : Disque TC (1. Ind)**

**2021 (22) : CE Espoirs : Disque (Série) . NM  
CF Elite : Disque TC (1. Ind)**

**2020 (21) : CF Jeunes : Disque ES (1. Ind)  
CF jeunes salle : Poids ES (1. Ind)**

**2019 (20) : CE Espoirs : Disque (Finale) 8. 55m87 ( Série 3. 56m02)  
CF Jeunes : Disque ES (1. Ind)**

**2018 (19) : CM Juniors : Disque (Série) 15. 54m12  
CF Jeunes : Disque JU (1. Ind)**

**2017 (18) : CE Juniors : Disque (Série) 5. 52m42**

**2016 (17) : CE Cadets : Disque (Finale) 5. 58m20 ( Série 1. 57m93) - Poids (Série) 9. 17m17  
CF Jeunes : Disque CA (1. Ind)**

## PALMARES

## ETUDE TECHNIQUE



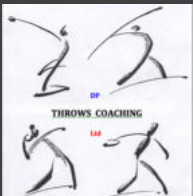
## PROGRESSION

Année	Poids	Disque
2023(24)	-	<b>61m18</b>
2022(23)	-	60m86
2021(22)	15m67	60m68
2020(21)	- <b>17m00 (i)</b>	58m62
2019(20)	15m54	58m54
2018(19)	16m39 - 18m73 (6kg)	54m92 - 57m77 (1.7kg)
2017(18)	14m35 - 17m27 (6kg)	48m91 - 56m09 (1.7kg)
2016(17)	14m10 - 18m03 (5kg)	- <b>59m62 (1.5kg)</b>
2015(16)	13m17 - 16m44 (5kg)	- 48m73 (1.5kg)
2014(15)	- <b>16m58 (4kg)</b>	- <b>44m63 (1.2kg)</b>
2013(14)	- 12m32 (4kg)	- 27m38 (1.2kg)

**Tom REUX (FRA)**

**61.18m PB**





## LE BALANCIER PREPARATOIRE

De la position de départ  
jusqu'à la torsion  
maximale du tronc.

# Tom REUX (FRA) 61.18m PB

Dans la position de départ, l'écart entre les appuis n'est pas très grand, ce qui donne une attitude assez haute. Dans le balancier préparatoire, il semble chercher plus le relâchement que l'amplitude. En position de torsion maximale du tronc, le disque est en dessous de la ligne des épaules et la torsion n'est pas au maximum.





# L'ENTREE

# Tom REUX (FRA) 61.18m PB



De la torsion maximale du tronc au pivot pied gauche

La caractéristique de l'entrée est que Tom ne semble pas beaucoup écraser son genou gauche pour accélérer son pivot. Son attitude reste très haute mais bien équilibrée avec une ouverture en "porte" du côté gauche. Il pourrait peut-être chercher plus d'amplitude du haut du corps et plus de flexion du bas.



Ouverture bras gauche/Jambe gauche

Position de départ en torsion maximale du tronc

Pied droit quitte le sol

Pivot pied gauche

F 00

F 20

F 26

F 30



## LA PRISE D'AVANCE

# Tom REUX (FRA) 61.18m PR

Bonne posture en T à la fin du pivot  
court mais est peut-être  
swing jant

temps de suspension est  
triquée au niveau du  
prise d'avance . A la  
t proches l'un de  
gauche basse .



Du pivot pied gauche à la  
reprise d'appui droit après  
impulsion/suspension

**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 !**

F 31

F 36

F 37

F 40



# Tom REUX (FRA) 61.18m PB

Le pied droit pivote immédiatement et la pose du pied gauche est assurée de sorte que le bras lanceur soit horizontal dans une posture de... est excellente. Utilisant l'axe... le pied droit avance bien et la frappe... à éloigner le disque au... porte qui claque !

De la pose du pied droit au lâcher de l'engin en passant par la pose du pied gauche et l'activation de l'axe de rotation.

**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 !**

LE PIVO

IONS

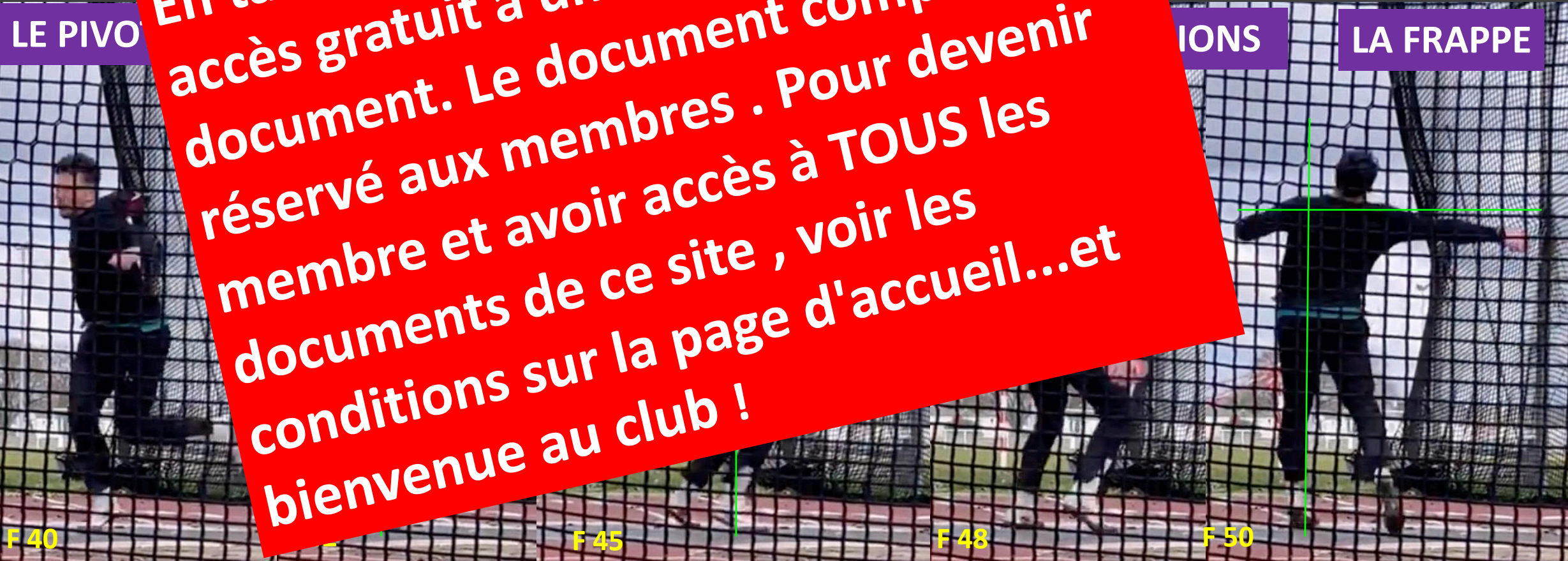
LA FRAPPE

F 40

F 45

F 48

F 50



**Tom REUX (FRA) 61.18m PB**



**Tom REUX**  
Champion de FRANCE  
et son coach Régis  
QUERARD

