

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

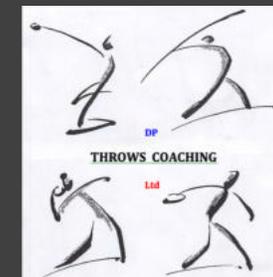
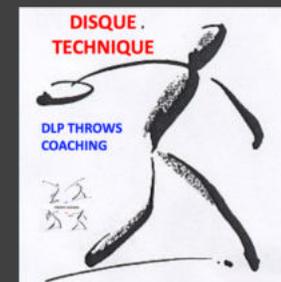


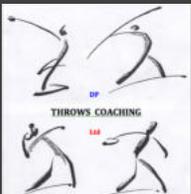
PROGRESSION

Année	Poids	Disque
2023(24)	-	61m18
2022(23)	-	60m86
2021(22)	15m67	60m68
2020(21)	- 17m00 (i)	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)	- 59m62 (1.5kg)
2015(16)	13m17 - 16m44 (5kg)	- 48m73 (1.5kg)
2014(15)	- 16m58 (4kg)	- 44m63 (1.2kg)
2013(14)	- 12m32 (4kg)	- 27m38 (1.2kg)

Tom REUX (FRA)

61.18m PB



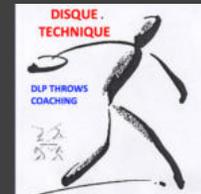


LE BALANCIER PREPARATOIRE

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 la force.

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

