

TECHNIQUE JAVELOT

PROGRESSION AU JAVELOT

		600g	500g	400g
2025	19	50.06m	-	-
2024	18	49.57m	-	-
2023	17	46.82m	51.72m	-
2022	16	-	47.22m	-
2021	15	-	40.66m	-
2020	14	-	33.57m	-
2019	13	-	30.79m	29.37m
2018	12	-	-	26.33m

Née 24-04-2006 19ans
Ath Pays de Vannes
1.88m 84kg
Coach : Isabelle DANET

Leila DANET (France)

Le syndrome du javelot ...

PALMARES NATIONAL JAVELOT

2025 Chpts France hiv U20 ARGENT
Chpts France hiv Elite ARGENT
2024 Chpts France hiv U20 OR
Chpts France est U20 OR
2023 Chpts France hiv U18 ARGENT
Chpts France est U18 OR
2022 Chpts France hiv U18 ARGENT
Chpts France est U18 OR



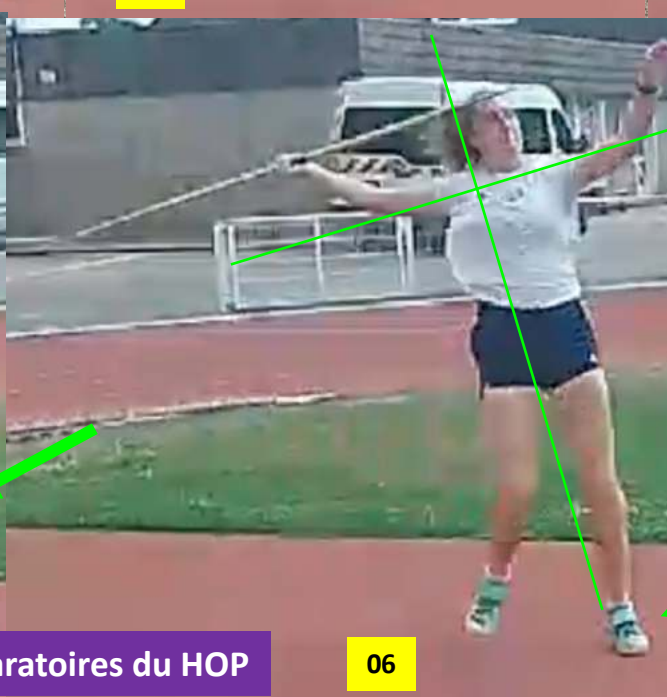
Course d'élan

Placement



**TECHNIQUE
JAVELOT :
Leila
DANET
(France)**

Jet d'entraînement
Video
Isabelle DANET



Foulées préparatoires du HOP

06

07



TECHNIQUE JAVELOT : Leila DANET (France)



Jet
d'entraînement
Video Isabelle
DANET

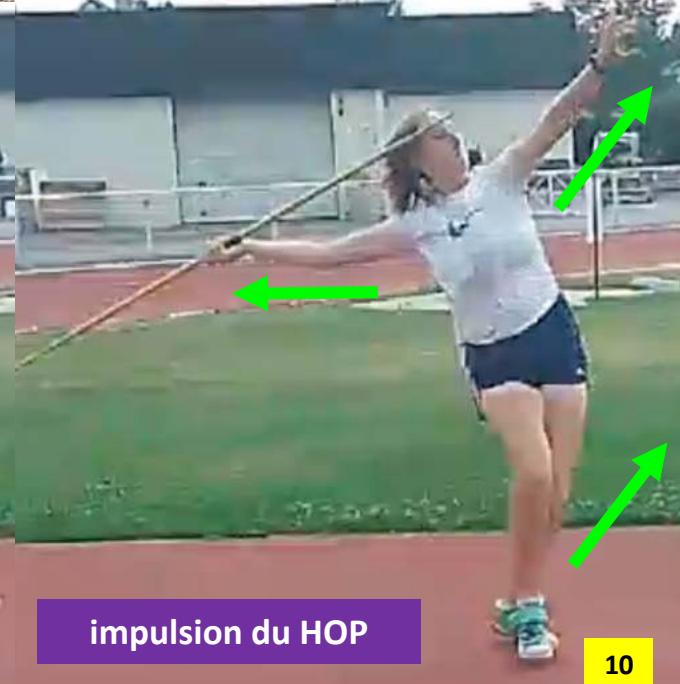


Foulées préparatoires
du HOP

08

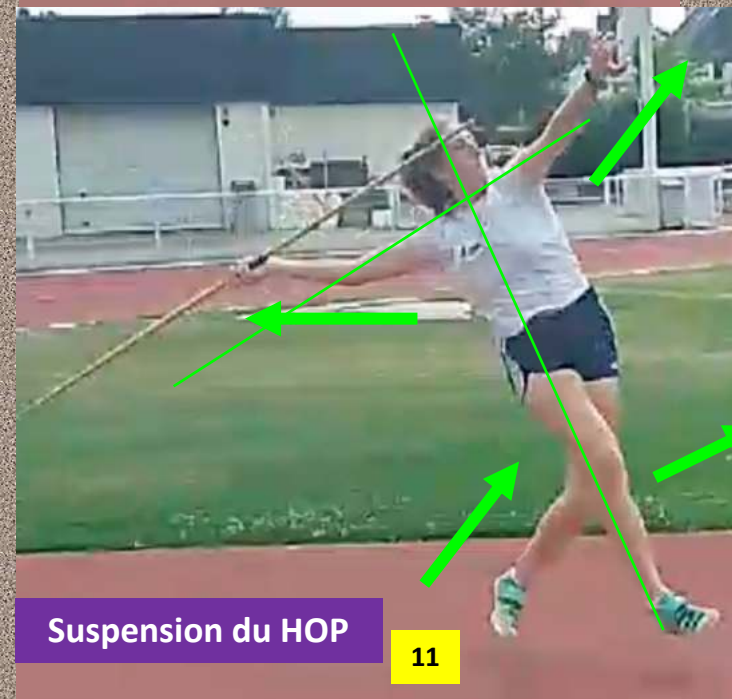


09



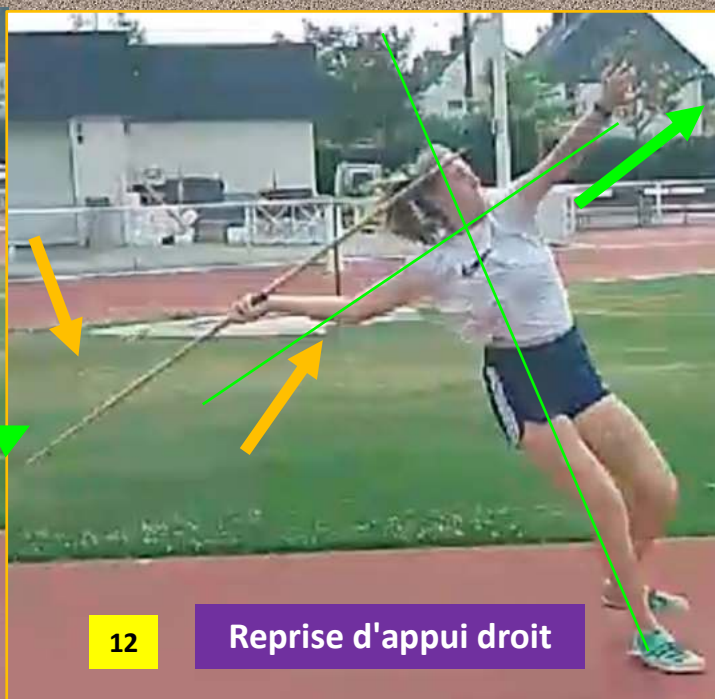
impulsion du HOP

10



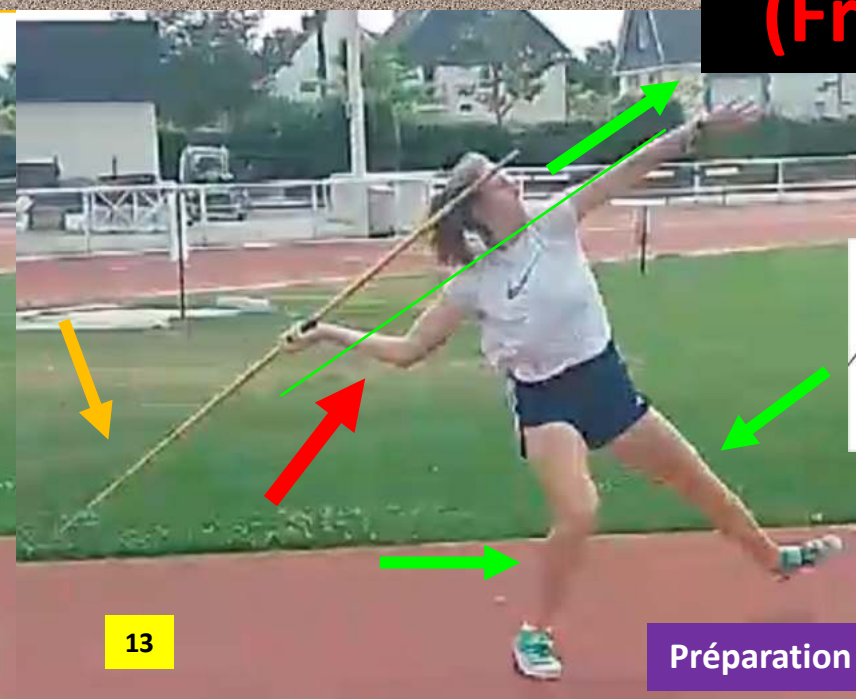
Suspension du HOP

11



12

Reprise d'appui droit



13

Préparation du blocage

TECHNIQUE JAVELOT :

ET

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 !

Encore 6 pages à découvrir

Jet d'entraînement
Video Isabelle DANET



14

16

Mises sous tension

17

18

Frappe

Rattrapage

19