

Vie du club : 1^{er} avril 2021

DEFIS JEUNES SUR LES HAIES

Mercredi dernier jour du mois de mars, c'est Maxime Default qui s'est chargé de l'échauffement du groupe ; il a fait ça parfaitement bien, je l'en félicite.

Ensuite travail de haies pour tout le monde et pour finir chrono sur 50haies contre la montre ; Pour une 1^{ère} fois c'était plutôt bien même si la technique n'est encore au rendez-vous.

Passage au sautoir pour apprendre le triple saut et notamment le fameux cloche-pied foulée. L'emploi des carrés de moquette porte très vite ses fruits car tous ont bien compris.

La prochaine fois on fera un petit test mesuré.

La séance d'entraînement s'est terminée par du lancer :

Disque pour **Clara, Ilana, Clotilde et Maxime** avec les conseils de **Claudette**

Et avec ceux d' **Isabel** , marteau pour **Yohann, Tom, Mathis, et Diego** ; **Inna** avait dû repartir plus tôt.

Tout le monde attendait avec un peu d'appréhension l'allocution du Président de la République et le soir le couperet est tombé ; **RECONFINEMENT !!**

Il va de nouveau falloir jongler avec **le possible** et le **pas possible**.

Pour l'instant nous gardons les mêmes horaires.

Samedi prochain 3 avril à Chasseneuil : entraînement de 14h30 à 16h30

on va tester un 200 haies, javelot et disque

La règle des 10km ne jouant qu'à partir de samedi soir, ceux qui habitent loin pourront encore venir, après il faudra mesurer « à vol d'oiseau » !

A bientôt et bon courage !

mais il vaut mieux être confinés qu'être malades !