

Vie du club : 18 mars 2021

Mercredi à Chasseneuil c'était entraînement longueur, puis défi « mile » et enfin lancer de disque

Tout le monde a fait la longueur avec plusieurs exercices proposés par **Nicolas**. Tous ont réussi ces exercices très intéressants et formateurs, après bien sûr quand il a fallu les mettre au bout d'une course d'élan ça s'est quelque peu désuni surtout chez les plus jeunes. Mais la séance a été très active avec 4 sautoirs en parallèles, pas le temps de s'ennuyer ni de se refroidir.

Puis tandis que les petits lançaient les anneaux (type disque) le moment tant attendu est venu, celui du « **mile** » (**1609,34m**) dont c'était la 1^{ère} séance, « mile » est un mot anglais à ne pas confondre avec le mille (1000m)

A Chasseneuil cela fait 8 tours de notre piste de 200m plus 9,34m.

Nous avons fait le choix de commencer par le plus facile (les 9,34m) puis à chacun des 8 tours le vent du Nord s'est pourtant acharné sur nos jeunes pour les faire abandonner et bien non « il » n'a pas réussi et l'on peut féliciter **Mathéo Gaudin**, **Clara Tournier**, **Ange Magret**, **Yohann Tailpied**, et **Keriane Bailly**.

Ils ont établi le record du club du « **mile** » :

Mathéo (7'23) record toutes catégories et minimes, **Clara** (7'25) record toutes catégories filles et poussines, **Ange** (8'25) record benjamins, **Yohann** (8'39) record poussins et **Keriane** (8'47) record toutes catégories filles de Ruffec Athlé et poussines. Mais attention les records sont faits pour être battus et on se doute bien que cela va bouger dès samedi prochain en espérant qu'il ne fasse pas trop mauvais temps. Le défi national se termine le 21 mars mais rien ne nous empêchera d'en refaire à l'intérieur du club ou lors de rencontres amicales.

Peut-être que les « scolaires » pourront se prendre au jeu et se tester sur cette distance un peu particulière.

Pour terminer l'entraînement des plus grands lancer de disque pour **Maxime** sur la voie de bonnes performances et pour **Ilana**, benjamine débutante mais qui pourra lancer loin quand elle aura compris la technique, et si elle continue à venir avec assiduité.

Les coureurs de « **mile** » n'avaient plus la force de lancer et on les comprend !

Rendez-vous donc samedi 20 mars !!!

Mercredi prochain 24 mars il y aura encore de la hauteur entre autres disciplines