Vie du club : 22 mars 2021

BELLE JOURNEE DE DEFI « MILE »

Mercredi à Chasseneuil le premier défi mile avait aligné 5 jeunes concurrents qui avaient établi les différents records du club sur la discipline **Mathéo Gaudin** minime (7'23) ; **Clara Tournier** poussine (7'25) **; Ange Magret** benjamin (8'25), **Yohann Tailpied** poussin(8'39) ;**Keriane Bailly** poussine(8'47) et à Bordeaux, **Gwénaelle Barraud** master (9'51)
Ce samedi 20 mars c'était la 2ème séance de **« mile » (1609,34m)**,

Rappel : **à Chasseneuil cela fait 8 tours de notre piste de 200m plus 9,34m.**

Si mercredi c'était **Nicolas** qui était aux commandes de l'échauffement et de la partie saut en longueur, ce samedi c'est **Vincent** qui était le préparateur physique de tout le monde pour bien échauffer les concurrents du « mile » et les petits tout heureux de faire comme les grands, d'autant que **Vincent** proposait des exercices variés, techniques voire amusants.
2 groupes de « mile » de niveau ont été formés, chacun suivi par un « notateur » qui cochait chaque passage (**Sabrina et Séverine**) ; 2 chronométreurs (**Lou et Claudette**) 1 vérificateur de compte tours(**Xavier**) et bien sûr le vent (encore du nord) a essayé de freiner nos coureurs mais avec les encouragements du groupe des petits qui faisaient de la longueur avec **Isabel**, tous ont réussi de bons temps. Dans le 1er groupe **Laurent Bouhier** a été sans surprise le plus rapide en 5'58 suivi par **Vincent Delauge** (6'21) puis **Enzo Perrot** (6'34) qui avait assez de réserve pour finir les 50 derniers mètres à toute vitesse, puis **Timothé Gaillard** (6'49) et **Mathéo Gaudin**(7'02) qui améliore son temps de 21secondes !
Dans le 2ème groupe, c'est **Guy Demont** qui finit en tête en 7'56 devant **Ange Magret** (8'09) qui améliore son temps de 16 secondes, **Maxime Default** (lanceur !!) en 8'18, **Ilan Guilberteau** (8'21) et **Joris Baijard** (8'23).
Nous pouvons féliciter les 14 athlètes du club qui ont tenté l'aventure avec bonne humeur
Après un petit repos certains sont allés faire du disque (**Ange, Ilan, Timothé, Xavier**) d'autres du poids (**Enzo, Mathéo**) quelques autres du renforcement et des assouplissements ; les petits ont terminé leur séance par du lancer et face au vent **Paul, Noé, Léo**, **Lou**, **Raphael, Aurèle, Yohann** ont tous réussi à faire siffler leur vortex, de vrais champions!
Prochains défis de niveau départemental : 50haies, 200haies, 1000m, triple saut, hauteur, poids, disque, javelot. Il faut s'y préparer un peu..
Mercredi prochain 24 mars à Chasseneuil il y aura encore entraînement hauteur entre autres disciplines.

Sur le site de l'ECA vous trouverez les horaires d'entraînement et les résultats des défis :

estcharenteathletique.com