

Départementaux Benjamins – Minimes du 15 décembre à Val de Reuil

De très grosses performances et une pluie de records sont venues arroser ces championnats départementaux Benjamins-Minimes. Pour cette dernière compétition de l'année 2012, nos ézéens se sont montrés plus qu'à la hauteur des attentes de l'entraîneur ce qui promet de très belles choses pour l'an prochain ! RP = Record Personnel. On attend 2013 avec impatience !

Les plus grosses performances de la journée sont à mettre sur le compte de Nathan et de Yohann :

- **Le premier nommé**, minime 1^{ère} année (et donc encore minime en 2013), après une course de haies un peu laborieuse malgré un assez bon chrono de 7''82 (RP) s'est permis de mettre une énorme claque à son record personnel en longueur au terme d'un concours extrêmement bien géré. En difficulté avec ses marques, il a su tempérer ses deux premiers essais (en battant déjà son record sur le second) pour tout lâcher sur le 3^{ème}. 6m17 (RP)... La performance parle d'elle-même. Il termine avec un bon triathlon de 98 points (RP) (avec à priori une perf de lancer de poids erronée et pas encore rectifiée). Champion départemental sur les haies, 2^{ème} en longueur et 3^{ème} au poids après rectification et au 50m.
- **Le second**, pour sa dernière compétition benjamin a su faire parler de lui ! Un triathlon à 116 points (RP) rien que ça... et juste 4 médailles départementales ! Un très long concours de longueur avec trois sauts à plus de 5m et terminé à 5m19 (RP), une énorme course de haies grâce à la concurrence de Lidji M'BAYE du SS76 où il coupe la ligne en 7''54 après avoir mené la course jusqu'à la troisième haie (7''44 pour Lidji, nouveau record de ligue), 10m10 au poids et enfin 6''87 sur 50m (RP) ! Cela promet même s'il passe minime en janvier !

Les autres athlètes ne se sont pas contentés d'être spectateurs de leurs épreuves au contraire :

- **Typhen** : 7''78 sur 50m (RP) malgré une phase de poussée inexistante ! En travaillant le départ, le chrono devrait très vite descendre ! 1m39 en hauteur malgré un genou douloureux et beaucoup de blocages sur la course d'élan, 3m90 en longueur et un très petit 6m10 au poids. Il faudra travailler le lancer car 83 points (RP) tout de même au triathlon en 1^{ère} année de benjamine ! Elle est championne départementale de saut en hauteur !
- **Florine** : un bon triathlon à 61 points. Un poids un peu faiblard avec 6m57 alors que ça pourrait aller beaucoup plus loin en s'énervant un peu. Malgré tout, de très belles choses sur les haies. Florine a pris de la vitesse et a donc du mal à la gérer dans les intervalles, cela va venir ! Un chrono tout de même satisfaisant avec 10''38. Sur les sauts, du mieux en longueur avec 3m52 et 7m76 au triple saut avec une course d'élan au ralenti. Les gros progrès faits à l'entraînement devraient bientôt payer !
- **Maud** : du mieux sur le sprint avec une course sous les 8secondes en 7''94. Le travail effectué à l'entraînement ne paie pas encore mais dès que les nouvelles techniques seront assimilées, les progrès seront très nets. Du mieux en longueur avec 3m29 avec une impulsion qui commence à exister. Un correct 6m02 au poids vient compléter ce triathlon conclu à 48 points.
- **Clément** : un très beau record personnel pour lui sur 50m avec 7''33 (RP). Clément commence à se libérer et du coup les progrès réalisés à l'entraînement se concrétisent en compét' ! (A noter qu'il réalise 7''41 en série sur 50m). Une très belle course de haies avec un

départ de folie lui permet de descendre pour la première fois sous les 9 secondes avec 8''91 (RP) ! Le triathlon à 71 points (RP) est complété par un correct concours de longueur à 3m49 et un bon lancer de poids à 6m59.

- **William** : en difficulté sur les haies avec 9''59 à cause de ses grands segments. Il a du mal encore à mettre du rythme avec sa grande taille. Une fois que le déclic aura lieu, le chrono devrait faire un saut vers l'avant ! Un bon concours de hauteur géré tout seul avec 1m34, un très beau concours de triple à 8m92 (RP) et un concours de lancer de poids à 6m20 (dû également au manque de rythme car les qualités physiques sont bel et bien présentes !). Ceci donne un bon triathlon à 72 points.
- **François** : 7''83 sur 50m avec une course en cycle arrière (on reconnaît le footballeur !), un concours de longueur un peu faible avec 3m82. Cependant un très bon concours de poids avec 9m20 et un record explosé au triple saut avec 9m40 très bien maîtrisé techniquement ! Le manque de vitesse se fait un petit peu regretter car cela pourrait donner d'excellentes choses ! Un triathlon à 82 points pour terminer cette dernière année de benjamin !
- **Dorian** : un bon triathlon à 70 points pour cet athlète en gros progrès ! Un 50m très timide en 8''13 a sûrement servi à aiguiser ses dents pour les haies : une course très propre techniquement pour venir couper la ligne en 9''39. Il faudra maintenant travailler la vitesse. 3m81 en longueur, cela ira rapidement plus loin s'il gagne en vitesse et enfin un bon 6m75 au poids. Encourageant pour la suite !
- **Tanguy** : un monstre d'énergie qui fait merveille au poids avec un excellent 11m64 au poids. Il remporte très facilement le concours. Un bon 50m avec un excellent départ (avec ses grosses qualités d'explosivité) et une fin de course plus laborieuse pour terminer en 7''07. 4m61 en longueur avec une course d'élan complètement réglée et une impulsion très perfectible ! La grosse « surprise » vient de son 50m haies admirablement bien géré ! Techniquement très propre, des intervalles bien avalés et le chrono est au rendez-vous : 8''07 (RP) et il prend donc la 3^{ème} place départemental. Gros triathlon à 86 points (RP). Il reste également minime en janvier !
- **Alexis** : beau triathlon à 67 points (RP) pour une seconde compétition. Alexis a montré ses qualités de vitesse sur la ligne droite en 7''00 malgré une technique perfectible mais une très grande détermination ! Un bon concours de longueur avec 4m46, 7m50 au triple saut réalisé au dernier essai (et sans entraînement préalable) et un très beau concours de poids conclut à 8m44. Il devrait très vite progresser c'est très encourageant !
- **Jonathan** : 7''73 sur 50 m pour quelqu'un qui préfère les cross ce n'est pas si mal ! Sur les sauts, c'est correct aussi en longueur avec 4m45, un triple saut à 8m42 pour une première fois et un lancer de poids à 7m40 (RP). Un triathlon à 52 points. Il passe cadet en janvier et se spécialisera sûrement un peu plus sur les cross en début d'année.
- **Adrien** : une première compétition après quelques semaines d'entraînement et déjà de belles promesses ! Une course de haies où il abandonne un peu surpris par la hauteur des obstacles. Qu'importe, il ne s'est pas démonté et s'est présenté sur le 50m avec une grosse envie d'en découdre ! tellement envie qu'il s'est projeté vers l'avant 15m avant l'arrivée et a manqué de tomber. 7''46 de cette manière c'est très bien ! 4m27 en longueur, cela ne reflète pas ses qualités mais par contre il réalise un très bon concours de poids avec 7m44. Un triathlon à 52 points également ! Vivement la suite !

Bravo à tous !!!!