



Commentaires :

➤ **A la sortie des blocks**

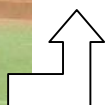
- ❑ Attitude générale correcte
- ❑ Poussée complète de la jambe avant
- ❑ Bonne avancée de la jambe libre
- ❑ Action synchro des bras
- ❑ Position de la tête dans le prolongement du corps
- ❑ Action correcte de l'athlète (première action vers l'avant)

➤ **Premier appui**

- ❑ Premier appui en plante de pied suivi d'un léger affaissement
- ❑ La tête dans le prolongement de l'axe du corps



Attitude après
20-25m de course.



Réalisation : Serge Moreaux

Le départ – Mise en action

Nathan BONGELO

6 " 63 - 60 mètres

10 »33 - 100 mètres

Record Belgique 4x100m

4^{ème} Champ Europe Indoor 2002 6 »63

1/2 finaliste (10^e) Champ Eur. indoor 2005 6 »67