



Notre Double Projet

Nous sommes en sport étude au lycée La Hotoie.
Nous nous entraînons au stade Urbain Wallet et au parc de la Hotoie où nous allons courir le Lundi 23 mai matin ensemble.

Adèle

800m/1500m/cross



Ma spécialité : Mon palmarès :

Ma spécialité c'est le
800m

- Championne de France UNSS
- 2^{ème} au bilan français du 800m
- Une habituée des championnats de France ;)
- 1^{ère} française du 1500 mètres



L'Athlétisme

- Les différentes disciplines en athlétisme sont :



- Les lancers :

- Les sauts :



- Le sprint :



- Le demi-fond :



Lou 800m



Ma spécialité :

**Ma spécialité c'est le
800m**

Mon palmarès :

- Plusieurs fois

Champion de l'Oise

- 3^{ème} au Championnat de
France au relais
800m/200m/200m/800m
mixte



Les entraînements et la nutrition

Comment on s'entraîne :

Lundi : Spécialité course, **Mardi** : Footing long, **Mercredi** : Spécialité 800m ou 1500m, **Jeudi** : PPG (Préparation Physique Générale), **Vendredi** : Séance seuil, **Samedi** : Repos 😊 et **Dimanche** Compétition.

Combien de fois par semaine :

On s'entraîne 6x fois par semaine ! Avec parfois 5 entraînements parce que l'on fait une compétition le weekend donc il nous faut un jour de repos .

Comment manger et se reposer :

Il faut manger **Bien** pour courir **Bien** !

Où l'on s'entraîne :

On s'entraîne au stade pour les grosses séances et au parc la hotoie pour les footing.

Jessem

800m/1500m/cross

Ma spécialité :

Mon palmarès :

**Ma spécialité c'est le
800m et le 1500m**

- Champion des Hauts de France du 3000m
- 3^{ème} aux Championnats des Hauts de France du 800m
- Un habitué des championnats de France de cross



Les compétitions et les récompenses

Les différents prix :



Les différentes compétition :



Championnats de l'Oise



Championnats des Hauts de France



Championnats de France



Championnats du Monde