

HEPTALÉO

C'est quoi ?

J'ai créé l'**association HeptaLéo** afin de pouvoir partager et optimiser ma pratique de l'heptathlon à haut niveau.

L'association veut **promouvoir les épreuves combinées** et **faire découvrir les 7 disciplines** qui se pratiquent en heptathlon. Elle permettra à tous les passionnés de suivre mon parcours vers les **jeux olympiques 2024**, à travers des rubriques qui décriront mon activité, mon parcours, les partenaires qui m'accompagnent vers mon horizon 2024.

L'heptathlon en quelques mots

L'heptathlon en quelques mots : L'heptathlon est une pratique féminine. Il est composé de **7 épreuves** à réaliser sur deux jours. L'ordre est le suivant : le **100 m haies**, le **saut en hauteur**, le **pooids**, le **200 m** (le premier jour) puis le **saut en longueur**, le **javelot** ainsi que le **800 m** (le deuxième jour). Il est pratiqué en période estivale. L'hiver on parle de **pentathlon** composé de 5 épreuves sur un seul jour : le **60m haies**, la **hauteur**, le **pooids**, la **longueur** et le **800m**.

Cette pratique pluridisciplinaire est ainsi composée de trois courses, deux sauts et deux lancers.

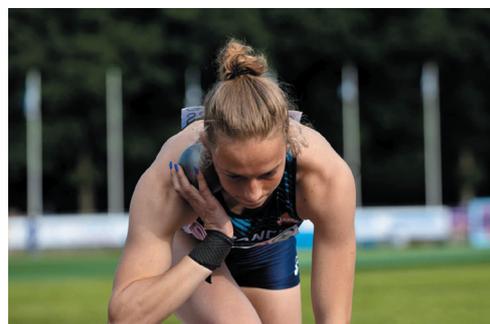
La multitude des disciplines est l'une des particularités des épreuves combinées. Chaque discipline regroupe des critères précis, parfois singuliers mais également complémentaires. Ces disciplines demandent ainsi force, vitesse, résistance, puissance, explosivité, adresse, agilité, souplesse, endurance, réactivité, coordination.

Le mot de Léo

A trois ans des Jeux olympiques, mes ambitions ne cessent de croître. Ayant réalisé cette année la neuvième performance française de tous les temps en heptathlon, les portes de la haute performance se sont ouvertes à moi. Mes objectifs sont plus grands et mes rêves plus réels. Les Jeux Olympiques sont bel et bien le rendez-vous d'une carrière à ne pas manquer. C'est pourquoi, Paris 2024, est l'**objectif principal** de mon projet sportif, l'**objectif de ma vie**.

HEPTALEO

22 rue de Gréaume -76560 HÉRICOURT EN CAUX
heptaleo@outlook.fr



©Bjorn Parée



©Bjorn Parée



©Bjorn Parée