

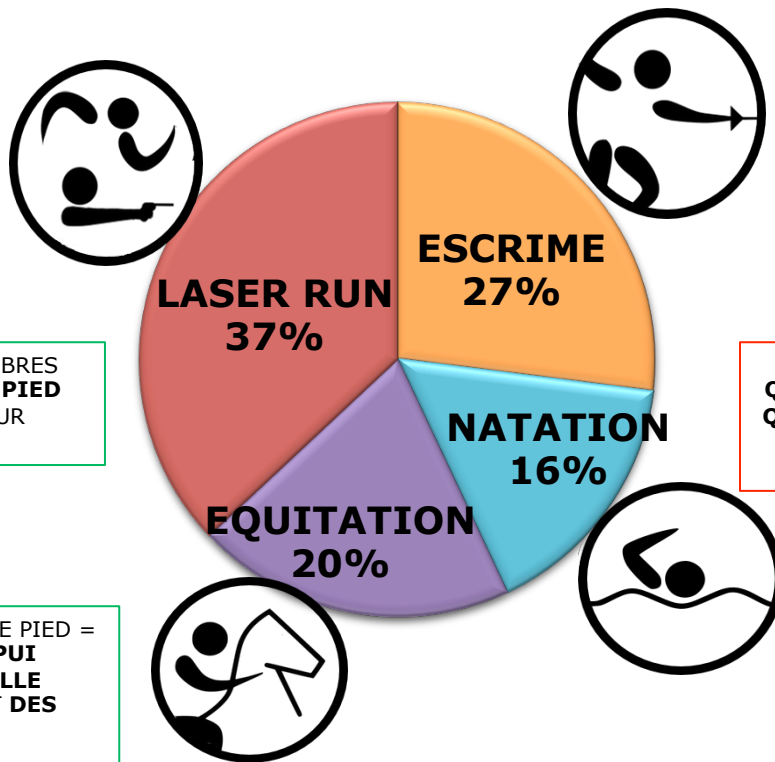
ANALYSE DE LA DISCIPLINE :

IMPORTANCE DE CHAQUE EPREUVE DANS LA REUSSITE FINALE EN PENTATHLON MODERNE

LASER-RUN ET ESCRIME:
LES EPREUVES LES PLUS
IMPORTANTES POUR
PERFORMER (64%)

EN COURSE + ESCRIME LES MEMBRES
INFERIEURS ET **LA QUALITE DE PIED**
SONT INCONTOURNABLES POUR
PERFORMER

DEVELOPPEMENT DE LA QUALITE DE PIED =
↗ DE LA **SOLIDITE DE L'APPUI**
↗ DE **L'EFFICACITE GESTUELLE**
↘ DU **COUT ENERGETIQUE ET DES
BLESSURES**
↗ 🏆🏆🏆🏆🏆



**QUEL FORMAT?
QUELLE(S) EVOLUTION(S)?
QUEL RATIO PAR EPREUVE?
POUR LA PROCHAINE
OLYMPIADE**