

Bilan de compétition, cross-country



DATE : 14 septembre

ENDROIT : Parc des prairies à Laval

Points à améliorer.

- La nutrition avant la compétition.
- Gestion de l'énergie durant la course.

Points forts de la course.

- Excitation et adrénaline pour une première compétition de cross-country pour la majorité des coureurs.
- Confiance de pouvoir mieux performer à la prochaine course avec une meilleure gestion de fin de course.

Déroulement de la course et faits saillants des coureurs.

Ludovik Fortier-Ouellet était le coureur le plus rapide de l'équipe. Cela s'annonce bien pour les prochaines compétitions. Il a surtout utilisé une bonne stratégie.

Wyliaam Leclerc était le 2^e coureur de l'équipe à franchir le fil d'arrivée. Sans crampe il aurait pu améliorer son classement.

Marilou Rochon était la coureuse la plus rapide de l'équipe. Elle a terminé avec une bonne accélération, ce qui signifie qu'au prochain cross-country, elle aussi pourra mieux gérer son énergie et améliorer son classement.

Alex B. St-Pierre aurait pu mieux se classer. Elle fut victime d'une crampe également.

Coureuse et coureur de la compétition.



Marilou Rochon



Ludovik Fortier-Ouellet

PROCHAINE COMPÉTITION

SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2019 - BOIS DE BELLE RIVIÈRE - MIRABEL