

## **TOM BERNARD ROCA**

Tom commence l'athlétisme en pupille et se dirige très vite vers les lancers.

Il décroche plusieurs titres de **champion provincial** en minime et pointe dans le top 10 belge au lancer du disque.

En cadet, il continue à pratiquer les trois lancers et découvre le lancer du marteau.

Lors de la saison 2008 en cadet 2<sup>ème</sup> année il décroche son premier **titre Francophone au Javelot** et confirme un peu plus tard avec un **nouveau record Provincial au javelot (45m12)**.

Seul cadet à réaliser les quatre minimas pour les championnats de Belgique, c'est au marteau qu'il réalise sa meilleure performance (46.60m) en terminant à la **5<sup>ème</sup> place Belge**. Les performances de Tom en cadet 2<sup>ème</sup> année (saison 2008) sont jointes au dossier, afin que vous puissiez juger de sa progression sur deux saisons.

En 2009, il oriente sa saison plus spécifiquement vers le lancer du marteau. Après un début de saison et un passage du 4kg au 5kg bien négocié, il gagne les **Championnats LBFA** au marteau et termine **2<sup>ème</sup> au javelot**.

Des bons lancers aux entraînements lui font entrevoir de bonnes performances mais celle-ci ne sortent pas en compétition. Les nombreux entraînements vont finir par payer le déclic se fait lors des **Championnats de Belgique** au Moha.

En effet, il termine **4<sup>ème</sup>** au pied du podium mais avec une excellente performance à **48.94m**. Les compétitions s'enchaînent en fin de saison et les performances aussi 48.62m à Seraing, 49.45m à St-Mard pour finir avec **un jet à 51m83** le 31 octobre à St Nicolas et réaliser ainsi la **3<sup>ème</sup> performance belge de l'année**.

Les performances de la saison 2009 de Tom en catégorie scolaire première année sont jointes au dossier.

La progression régulière de Tom Bernard dans les lancers en général et au marteau en particulier, la rigueur de son entraînement et les résultats de ces deux dernières années, laissent à penser que Tom est réellement un espoir pour l'athlétisme provincial et même national, puisque son ambition est de devenir un jour élite et qu'il fait tout par atteindre cet objectif.

## **Résultats Tom BERNARD saison 2008**

### **TITRES 2008**

#### **AU NIVEAU PROVINCIAL**

QUATRE FOIS CHAMPION PROVINCIALE AU LANCER DU POIDS / DISQUE / JAVELOT ET MARTEAU.

NOUVEAU RECORDMAN DE LA PROVINCE AU LANCER DE JAVELOT AVEC UN NOUVEAU RECORD A 45.12M.

REPRIS DANS LA SELECTION PROVINCIALE POUR LE MATCHE NATIONALE INTERPROVINCE OU IL DECROCHE LA MEDAILLE D'ARGENT AU LANCER DU JAVELOT

#### **AU NIVEAU FRANCOPHONE**

##### **CHAMPION FRANCOPHONE AU LANCER DU JAVELOT**

#### **AU NIVEAU BELGE**

Seul cadet en 2008 à avoir réalisé les 4 minimas pour une qualification au Championnats de Belgique (poids, disque, javelot, marteau).

IL PARTICIPE A TROIS FINALE ET ENLEVE :

LA 7 ème PLACE AUX CHAMPIONNATS DE Belgique AU LANCER DU POIDS

LA 6 ème PLACE AUX CHAMPIONNATS DE Belgique AU LANCER DU JAVELOT

LA 6 ème PLACE AUX CHAMPIONNATS DE Belgique AU LANCER DU MARTEAU

#### **Performances 2008**

JAVELOT 45.12 RECORD PROVINCIALE ET **12EME BELGE**

DISQUE 42.33 **TOP 11 BELGE**

POIDS 13.58 **TOP 8 BELGE**

MARTEAU 46.60 **TOP 5 BELGE**

## **PERFORMANCES TOM BERNARD SAISON 2009**

### **Scolaire 1ere année**

Champion provincial au lancer du poids : 12m24

Meilleure performance provinciale 2009 au Javelot 49m51

Meilleure performance provinciale 2009 au marteau 51m83

### **Champion LBFA 2009 au lancer de marteau**

Vice champion LBFA au lancer de javelot

Vice champion LBFA indoor au lancer du poids

### **4<sup>ème</sup> des championnats de Belgique au lancer de marteau**

### **3<sup>ème</sup> performance Belge de l'année au marteau 51m83m**