

conseil de pro

Patrick Bergeaud, entraîneur de Charlotte Audier depuis 4 ans, détaille ici les trois semaines d'entraînement situées entre le Championnat de France de cross de Carhaix que Charlotte a remporté et le Championnat du Monde de cross du Cap où la minime surclassée a fini 19^e junior. Cette cadette 2^e année tourne ses footings entre 15 et 16 km/heure. Avant ses séances de piste, elle effectue 20 minutes d'échauffement et 15 minutes d'école de courses (sauts, bonds...). Un récent test sur tapis roulant a permis de déterminer qu'elle atteignait le seuil de 4 mmol à 18 km/h et qu'à 20 km/h, elle montait à 200 puls. et à un taux de lactates de 8 mmol. Le cœur de Charlotte bat à 32-33 pulsations le matin au réveil.

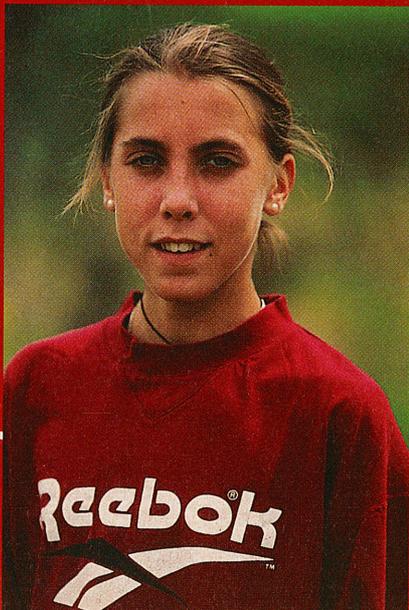
TROIS SEMAINES ENTRE CARHAIX ET LE CAP

- LUNDI 4/03 : 45 mn Footing
- MARDI 5/03 : 3 séries de 4 x 400 m à 1'13"-1'14". Récup = 45"
- JEUDI 7/03 : 3 fois (1 000 + 500). 1 000 m en 3'15"-3'16" et récup = 1'-1'30". 500 m en 1'35"
- SAMEDI 9/03 : 55 mn footing
- DIMANCHE 10/03 : 65 mn footing avec variation allures sur 500 m à 18 km/h et 300 m à 15 km/h. Total = 16,7 km
- MARDI 12/03 : 5 x 800 m avec variation de rythme. Par exemple 1^{er} 400 m en 1'26" et 2^e 400 m en 1'15" ou 200 m lent en 42" et 200 m vite en 35". En moyenne 2'34"-2'35" au 800 m. Récup = 2'30"
- JEUDI 14/03 : 3 x 200 m (36"-35"-34"). 2 fois 3 x 300 m avec variations rythme. 3 x 200 m (36"-35"-34")
- SAMEDI 16/03 : 50' footing pour 12,9 km
- DIMANCHE 17/03 : Problème à un genou. Arrêt après 1 km
- MERCREDI 20/03 : 8 km footing
- SAMEDI 23/03 : Championnat du monde de cross juniors 19^e

LE PLANNING DES COMPÉTITIONS DE CET ÉTÉ

- 5/05 : 1^{er} tour Interclubs sur 3 000 m
- 11/05 : Relais sur 1 000 m
- 19/05 : 2^e tour Interclubs sur 3 000 m
- 25/05 : Meeting de DAX sur 1 500 m
- 1/06 : Meeting d'AGEN sur 1 500 m
- 8/06 : Régionaux sur 1 500 m
- 14/06 : Meeting de SOTTEVILLE sur 3 000 m
- 26/06 : Meeting de TOULOUSE sur 1 500 m
- 30/06 : Interrégionaux jeunes sur 1 500 m
- 6/07 : Interrégionaux seniors sur 1 500 m
- 12 et 13/07 : France cadettes à LYON sur 3 000 m
- 20/07 : Nationale 2 sur 3 000 m
- 3/08 : Match international Italie
- 10 au 20/08 : Stage à NOUMEA
- 21 au 25/08 : Mondial juniors de SYDNEY

portrait



(Photo J.-P. Durand)

Charlotte AUDIER est née le 23 octobre 1979.
 Son club : Cognac AC. Son entraîneur : Patrick Bergeaud.
 Ses mensurations : 1,63 m et 42 kilos.
 Ses loisirs : le vélo, la natation, le cinéma, les ballades à l'île de Ré et s'amuser.

Ses titres :
 Championne de France de cross cadettes (96)
 19^e au Mondial juniors de cross du Cap (96)
 Championne de France juniors sur 3 000 m (95)
 4^e au Championnat d'Europe junior sur 3 000 m (95)
 Championne de France du 2 000 m minime (93)

Ses records :
 Record de France du 3 000 m cadette : 9'19"39 (95)
 Record de France des 30 minutes cadette : 9,017 km (95)
 Record de France du 2 000 m minime : 6'18"1 (94)
 Record de France des 30 minutes minime et cadette : 8,560 km (94)
 Record de France des 30 minutes minime : 8,217 km (93)
 Record de France du 2 000 m minime : 6'21"5 (93)