



VANDENBROUCKE CAMERON

SEXE > Féminin

AGE > 16 ans

ETAT-CIVIL > Célibataire

VILLE > Mouscron-Ploegsteert

PROFESSION > Etudiante

DISCIPLINE(S) > Piste, cross et un peu de jogging

CLUB > EAH

SPONSOR(S) > Négociations avec ASICS

ENTRAÎNEUR > André MAHY

TAILLE > 1m74

POIDS > 52 Kg

IMC > 17

FOULÉE > Universelle

VOLUME MAXIMUM EN COURSE À PIED > 80 km / semaine

PORTRAIT

DIS-MOI COMMENT TU T'ENTRAÎNES

Dans chaque numéro de la locomotive, un athlète de chez nous détaille le contenu de ses entraînements.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Le podium sur 800m aux Championnats de Belgique, réussir une grosse prestation au Mémorial Van Damme sur 1000m et passer sous la minute sur 400m.

PROCHAINES COURSES

Les 8km de Ploegsteert, une course organisée par mon papy qui est un must dans la région.

RECORDS

400m en 01'00", 800m en 2'11"01 et 1000m en 2'57"(indoor). Sur route: 32'30" aux 8km 500 de Ploegsteert (3'49" au km).

DÉBUTS EN COURSE À PIED

Même si j'ai commencé par le vélo, un sport qui en raison notamment des risques de chutes ne m'a pas conquise, j'ai toujours baigné dans le milieu de la course à pied. Notamment grâce à mon papy qui organise le marathon de Ploegsteert. C'est d'ailleurs lui qui m'a conduite au club d'athlétisme de l'EAH où j'ai tout de suite été séduite.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PRÉFÉRÉE

Les séries de 200m à fond, quoique mes sorties d'endurance en forêt me plaisent aussi.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DÉTESTÉE

Les distances de 1000 à 2000 m sur piste.

SÉANCE LA PLUS DURE

Les pyramides (300, 400, 500, 600m) exécutées à allure maximale surtout si les temps de récupération sont courts.

LE MEILLEUR SOUVENIR EN COURSE

Ma première CrossCup, autant pour l'ambiance si spécifique à cette discipline que le sentiment de facilité qui m'habitait ce jour-là.

LE MOINS BON SOUVENIR EN COURSE

Le cross de Mol en 2013 où en plus de conditions météo exécrables, j'ai très mal couru.

LE SOUVENIR "GAG"

Alors que l'arrivée d'un 2500m était prévue dans une ligne droite, le préposé, en plein sprint final, a annoncé erronément un tour supplémentaire. Autant dire que j'ai fini en roue libre!

CONTENU D'ENTRAÎNEMENT DE LA DERNIÈRE SEMAINE

Lundi: 40' à tempo assez rapide pour durcir efficacement la séance.

Mardi: PPG + une série de 5 x 200m en 28" + récupération active (retour en diagonale).

Mercredi: 40' dans les bois dont 20' de récupération puis 20' plus rapides.

Jedi: Repos

Vendredi: Pré-compétition classique de 30' d'endurance, PPG et déboulés

Samedi: Compétition

Dimanche: Footing de récupération de 30' à 40', que je n'exécute jamais vraiment lentement.

HOBBY

Séances photos de type mannequinat et cinéma entre amies.

VACANCES

Je ne pars plus car une trop longue coupure freinerait ma progression.

Mais je n'ai aucun remords car je veux réussir. De toute façon, j'aurais trop de remords pour prendre réellement du plaisir.

DIÉTÉTIQUE

J'ai l'intention de m'adresser à un diététicien quoique, je suis déjà bien entourée à la maison.

MUSCULATION

Deux fois par semaine avec des séries de gainage avant mes séances spécifiques.

EDUCATIFS

A chaque entraînement technique (piste, côtes, etc.)

ETIREMENTS

A la fin de chaque sortie. Par contre, jamais avant. Cela me coupe les jambes!

MAXIME

Pour atteindre le sommet, il ne faut surtout pas lésiner, ce qui n'est pas contraignant si on aime ce que l'on fait.

CONCLUSION DU COACH ZATOPEK

Avec son oncle Jean-Luc ou son père Franck, champions cyclistes, Cameron possède un solide bagage génétique. Mais à l'instar de ce qu'il se passe dans d'autres familles sportives connues comme les Borlée ou les Planckaert, le talent seul ne suffit pas. Certes, un environnement familial compétent facilite l'éclosion mais la plus grande différence vient du travail et de la rigueur. Pour exploiter ses prédispositions physiques, il faut de sacrées qualités mentales.

Propos recueillis par Roger IGO