



AUDREY MINGOT

DEVELOPPÉ COUCHÉ

WONDER WOMAN

Quand on voit cette néo-auvergnate, elle ne "paye pas de mine". Et pourtant, la demoiselle est capable de soulever deux fois son poids...

Il paraît que pendant des années, il n'était pas question pour toi de pratiquer le développé couché ?

Oui car mes parents faisaient de la muscu, de la force athlétique et du développé couché. Alors pour moi, ce n'était pas parce que je m'appelais « Mingot » que je devais me mettre à cette discipline. Par contre, je devais faire du sport. Cela ne pouvait être autrement puisque la pratique d'une discipline sportive est inscrite dans les gènes de la famille ! J'ai été gymnaste pendant de nombreuses années.

Et tu as arrêté...

Oui, à l'âge de 17 ans, quand je suis venue à Clermont pour poursuivre mes études (NDLR : Audrey est en licence de biologie à la faculté de pharmacie). Il m'était difficile de trouver un autre club. Toutefois, je voulais continuer de faire du sport, alors je me suis dit que j'allais peut-être bien marcher sur les pas de mes parents finalement ! Et je me suis inscrite au Sun Club de Gerzat.

Pourquoi ce club ?

Parce que tout simplement, c'est l'un des meilleurs de France ! Il est numéro 1 pour le développé couché et numéro 3 pour la force athlétique. Il y a aussi des coaches en permanence dans la salle. Et j'ai la chance de m'entraîner avec les deux grands champions Adrien Poinson et Alan Grenier. C'est une motivation d'évoluer avec eux. On a envie de les suivre sur les

compétitions internationales. J'ai aussi le même coach qu'eux, Thierry Eraud, qui me fait beaucoup progresser.

Quand on voit ta morphologie, il est impossible de deviner que tu es une championne internationale de développé couché !

Oui, ça ne se voit pas ! Chaque fois que des personnes apprennent que je pratique ce sport, elles sont très étonnées. Le plus drôle, c'est avec les garçons qui font aussi de la muscu. Ils veulent comparer leurs performances avec les miennes et il arrive parfois que je souleve plus de poids qu'eux ! (rires)

Quel est ton record alors ?

100 kg !

Tu pèses moins de 52 kilos et tu arrives à en soulever 100 ?

Oui, mais cela prouve justement que cette discipline est avant tout basée sur la technique. Beaucoup imaginent qu'on s'allonge sur le banc et qu'on souleve la barre. En fait, en fonction de son gabarit, de sa souplesse, il faut arriver à trouver la position idéale et effectuer le geste parfait pour être capable de porter une barre la plus lourde possible.

Est-ce que beaucoup de femmes pratiquent le développé couché ?

Plus que l'on croit en tout cas ! Après, il est vrai que c'est sport qui est surtout

plébiscité par les hommes. Mais je tiens à préciser que beaucoup de filles qui sont dans ce milieu restent très féminines. Elles s'habillent bien, prennent soin d'elles. On n'arrive pas en survêtement aux compétitions !

Penses-tu aussi faire des compétitions de force athlétique ?

J'aimerais bien, mais il me faudrait plus de temps libre et avec mes études, je ne peux donc pas tout faire... Le développé couché demande déjà un certain engagement. Je m'entraîne 3 à 4 fois par semaine durant deux heures et la phase de préparation avant les compétitions est assez exigeante.

C'est-à-dire ?

Déjà, il faut que je suive un régime alimentaire strict car je dois avoir un rapport muscle/graisse bien précis. Ensuite, c'est une période avec un entraînement spécifique, plus intense.

Quelle est ta prochaine grande échéance ?

Si je me qualifie, ce sera les championnats d'Europe open catégorie Élite.

Jusqu'à présent tu étais en catégorie junior...

Oui, et il y a une certaine différence de niveau. En junior, j'ai pu monter sur le podium. En élite, si j'arrive à être dans le top 5, ça sera déjà bien. Je vais devoir augmenter mes performances de 20-30 kg.



QUELQUES INFOS

AUDREY MINGOT
DEVELOPPÉ COUCHÉ
NÉE LE 18/01/1993
À NEVERS
CLUB : SUN CLUB
GERZAT
PALMARÈS :
CHAMPIONNE DU
MONDE JUNIOR 2013
EN - DE 52 KG
VICE CHAMPIONNE
DU MONDE

Audrey va quitter
la catégorie junior
et accéder à l'Élite.
Un défi de poids
à relever pour la
néo-Clermontoise.

**JE PEUX SOULEVER
UNE BARRE DE 100 KG**

083

SPORTS AUVERGNE août-septembre 2014