



PORTRAIT

Emilie Aubriot. On peut la qualifier d'hyper-sportive : cette jeune femme ne semble vivre que pour l'exercice physique. C'est à la fois sa profession et sa passion. Elle s'apprête à participer au raid La Saharienne, en octobre en Sardaigne.

Toujours pas fatiguée...



Pour beaucoup d'entre-nous, la question est la suivante : vais-je parvenir à faire un peu de sport, une ou deux fois dans la semaine ? En aurais-je le temps, et surtout, le courage ? Eh bien, pour Émilie Aubriot, cette question pourrait prendre la forme suivante : vais-je parvenir à m'arrêter de faire du sport... Cette jeune femme, dijonnaise mais native de Saint-Dizier, en Haute-Marne, paraît dotée d'une énergie absolument inépuisable. Lorsqu'on la rencontre, cela se ressent rien qu'au débit de ses mots. Un concentré d'élan, une boule d'impulsions, un réservoir de motivation. D'ailleurs, lorsqu'on la rencontre, c'est dans la salle de sport qu'elle a créée à Talant avec un associé, entre haltères, barres de suspension, élastiques et ballons. Émilie Aubriot, ne semble vivre que pour le sport. C'est sa vie, c'est ce qui lui permet de gagner sa vie puisqu'elle a une activité de coach, de préparatrice physique, elle a grandi dans le sport et, en plus de ses occupations professionnelles, elle apprécie de se fixer quelques défis qui ont pour noms marathon, trails ou raid. Et justement, elle s'apprête à partir dans quelques jours pour l'Italie, et la Sardaigne, afin d'y concourir dans le raid La Saharienne, une compétition uniquement féminine

qui se dispute en équipe, du 5 au 13 octobre. Comme bon sang ne saurait mentir, sa coéquipière ne sera autre que sa sœur Anne-Sophie.

SACRÉES BRAGARDES !

Toutes deux vont disputer cette épreuve pour la seconde fois (et même la troisième pour Émilie qui s'était alignée au départ l'an passé, en Équateur, avec une amie). Elles sont parvenues à rassembler la quasi-intégralité du budget nécessaire (6.000 euros) mais il leur en manque encore un petit millier et elles sonnent donc un dernier rappel à l'adresse d'éventuels sponsors qui voudraient bien les accompagner dans une aventure dont la dimension est autant solidaire que sportive : Émilie et Anne-Sophie peuvent récolter à cette occasion un chèque de 1.000 euros au profit de l'association dijonnaise « Les bébés de la Chouette » dont l'objet est d'améliorer le quotidien des petits enfants hospitalisés, et de leurs familles. Pour cela, il leur faudra soit terminer sur le podium, soit bénéficier du tirage au sort qui attribuera trois chèques de ce montant à trois équipes participantes, en faisant abstraction de leur classement. « *L'intérêt pour les sponsors qui voudraient nous soutenir, précise Émilie Aubriot, c'est que notre participation ayant pour finalité de soutenir une association, ils peuvent*



Emilie Aubriot, dans la salle de sport qu'elle partage avec son associé Suan Bucan. Pour le raid La Saharienne qu'elle s'apprête à accomplir avec sa sœur en Sardaigne, elle s'est imposée un entraînement supplémentaire à la pratique sportive quotidienne déjà substantielle qui est la sienne.

déduire de leurs impôts 66 % de la somme qu'ils verseront». Comme l'usage impose que les participantes à La Saharienne trouvent un nom pour leur équipe, celle qui nous intéresse a été baptisée Les Aubriotes Bragardes. Aubriotes car elle est constituée des sœurs Aubriot et Bragardes parce que c'est ainsi qu'on nomme les habitants de Saint-Dizier. La légende veut que ce qualificatif ait été donné aux habitants de cette ville par François 1er qui, devant leur courage lors d'une lutte face à l'armée de Charles

« Toute petite, j'ai fait de la danse, de l'équitation, du tennis, du rugby, du badminton. Mes parents ont voulu m'inscrire aux échecs en pensant que ça aiderait à me "poser" ».

Quint se serait exclamé « Ah ! Les braves gars ! » On laissera aux historiens le soin de vérifier la véracité de la chose mais cette bravitude sied au personnage d'Émilie. En Sardaigne, les Aubriotes devront courir, rouler en VTT et faire du canoë. « En plus, cette année, précise Émilie, une nouvelle épreuve est ajoutée, du "swim and run", une combinaison de nage et de course à pied... » Sans doute pas de quoi épuiser ce petit bout de femme qu'on aurait bien tort de sous-estimer. Elle a vu le jour dans une

famille où tout le monde faisait du sport. « Toute petite, j'étais un peu hyper-active, avoue-t-elle, j'ai fait de la danse, de l'équitation pendant de nombreuses années, parce que tous les autres membres de ma famille montaient déjà à cheval. J'ai aussi fait du tennis, du rugby, du badminton... Et je me souviens que mes parents avaient voulu m'inscrire aux échecs, en pensant que cela aiderait à me "poser". Contrairement à sœur aînée, aussi dynamique qu'elle, Émilie Aubriot a très tôt décidé qu'elle ferait du sport son métier. « Le stage obligatoire qu'on doit effectuer en 3e, je l'avais fait dans une salle de sport parce que je savais que je voulais me diriger vers ça et après le bac, je suis allée en Staps ». Elle prépare sa licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps) à Nancy, avec l'option Entraînement sportif puis enchaîne sur un master Préparation physique, mentale et management du sport, à Dijon. En parallèle, elle prépare également un Diplôme universitaire de préparation physique. « En 2014, après mon diplôme, rappelle-t-elle, j'ai eu beaucoup de chance dans le démarrage de ma vie professionnelle parce que j'ai commencé à faire de la kiné dans un cabinet dijonnais où officiaient deux jeunes praticiens. J'y allais pour soigner des petits problèmes à un genou et finalement, j'ai sympathisé avec eux et je me suis installée dans leur cabinet ». Elle pratique pendant deux ans dans ce cadre

avant de décider de voler de ses propres ailes. Elle s'installe dans un petit local près du quartier de Montchapet, à Dijon, et développe une activité de coaching physique avec sa société Émilie coach fit & run. C'est toujours avec cette société qu'elle s'associe avec Suan Bucan pour ouvrir en mars dernier à Talant Train2Move, une salle de sport dédiée au coaching et à la préparation physique (voir Journal du Palais N°4548 du 1er mai). La préparation physique, c'est un domaine qu'Émilie maîtrise bien : elle a contribué, pendant une année, à préparer les Gazelles, joueuses de rugby dijonnaises. « L'an dernier, j'ai également suivi une formation au Centre de ressources, d'expertises et de performance

1990

Naissance le 17 février à Saint-Dizier (Haute-Marne).

2010

Elle obtient sa licence Staps à Nancy.

2014

Elle débute sa carrière professionnelle.

2015

Première participation au raid La Saharienne, au Maroc.

2017

Émilie et Anne-Sophie Aubriot vont disputer le raid La Saharienne en Sardaigne, du 5 au 13 octobre.

sportives (Creps) de Bourgogne, afin de préparer un Brevet professionnel jeunesse, éducation populaire et sports, activités gymniques de la forme et de la force, mention Haltère, musculation et forme sur plateau (BPJeps AGFF mention D) et j'avais un stage à effectuer dans ce cadre que j'ai accompli avec le pôle espoir rugby ». Émilie fait du coaching individuel ou collectif, des cours de running pour tous niveaux. « J'ai des clients qui sont âgés de 16 à 79 ans. Mon travail va de la préparation physique pour de la compétition à des actions en termes de postures ou de renforcement musculaire, notamment pour des personnes âgées ». Émilie Aubriot parvient-elle à cet exploit qui consiste à ne pas faire de sport, ne serait-ce qu'une journée ? « J'ai essayé, cet été. Je me suis dit que j'allais un peu lever le pied, une semaine. J'ai cru que ça allait me manquer et puis non ! Enfin, la première semaine, parce que, dès la deuxième, j'ai eu envie de reprendre ». La jeune femme, par sa pratique très assidue a aussi développée une bonne écoute de son corps, ce qui lui a bien servi lors du marathon de Paris qu'elle a couru pour la première fois, en avril, en 3 heures 23 minutes. « J'espérais faire moins de 3 heures 30... » Increvable, on vous dit.

BERTY ROBERT

♦ Si vous souhaitez soutenir les Aubriotes : <https://www.facebook.com/Les-Aubriotes-Bragardes-Raid-la-Saharienne>