

Audrey Balleroy, rugbywoman et coach sportif en ligne

Que de chemin parcouru pour Audrey Balleroy, la passionnée de rugby que l'on connaît bien au pied des tours. Et pour cause.

À 23 ans, la rugbywoman vient de se lancer un nouveau défi: elle a créé sa petite entreprise de coach sportif et préparateur physique en ligne, Drey-coaching. "Je fais tout à distance. L'accompagnement en ligne donne beaucoup plus de résultats que d'avoir un coach une fois par semaine, qui vient à la salle vous faire la séance de sport. En ligne, c'est un contact chaque jour. Vous avez la possibilité de faire votre sport soit à la maison, soit en salle. Je m'adapte. Et je propose aussi du rééquilibrage alimentaire," explique-t-elle. Et ce, tout en poursuivant sa carrière de joueuse au MHRC (Montpellier Hérault Rugby-club).

Une belle aventure qui a commencé quand la Châteaurenardaise est partie, à l'âge de 15 ans, en sport étude de rugby sur Montpellier (2014-2015), alors qu'elle n'avait qu'un an de rugby dans les jambes.

C'est au collège Roquecaille, aujourd'hui Simone-Veil, qu'elle a découvert les joies du ballon ovale, avec l'association sportive. "Le vendredi entre midi et 14h. Je n'avais vraiment aucun niveau. J'ai été prise en sport étude uniquement sur mes qualités physiques, ma taille et mon esprit. La technique n'est arrivée qu'après. C'est pour cela que je n'ai pas signé au club de suite. Je n'avais pas le niveau", raconte-t-elle.

Passionnée du RCC

Trois mois plus tard, elle signait au MHRC. Et a suivi aussi plusieurs stages en prépa physique au RCC, s'entraînant aussi parfois avec des copains du club des "rouge et bleu". Résul-



Audrey Balleroy, qui a été championne de France de rugby à Tarbes contre Toulouse en Fédérale 1 et poursuit sa carrière au MHRC, a lancé son entreprise Drey.coaching, de coach sportif en ligne. /PHOTO DR

tat, en sport études, en trois ans, avec son équipe, elle a été vice-championne puis deux fois, 3^e au championnat de France. Tout s'est ensuite accéléré (lire ci-dessous).

En parallèle, Audrey a poursuivi ses études. Elle a d'abord obtenu un DEUST animation commercialisation des services sportifs en Staps (bac +2). Durant un stage, elle s'est passionnée pour la préparation physique. Et a basculé en 2^e année de licence d'entraînement sportif à Staps à Montpellier. Performant et rasant tout sur son passage dans tout les domaines du sport, elle a alors accédé au parcours "force", seconde et troisième années. Ce parcours lui a donné la possibilité d'obtenir des brevets fédéraux sur

chaque spécialité de la préparation physique: haltérophilie, force athlétique, culturisme, fonctionnel training, fitness. "L'haltérophilie étant la base de n'importe quel autre sport, je peux aujourd'hui enseigner la prépa physique en club ou individuellement dans n'importe quel domaine sportif. Nous avons même eu la chance de préparer plusieurs compétitions fédérales et d'avoir une formation kiné dans l'année", poursuit la jeune femme. Et c'est ainsi que, dès sa licence obtenue, elle a lancé son entreprise en juin.

Après un été passé à exercer le métier de sauveteur en mer sur les plages de Marseillan, elle vient de relancer son activité à fond, tout en suivant de nouvelles formations pour l'ai-

der à la développer au maximum. Et tout en projetant de monter en Élite 1. D'ailleurs, lors de son premier match en Élite, la semaine dernière, elle a obtenu une belle victoire, 15-0 contre Clermont Ferrand.

Et sa ville de Châteaurenard dans tout ça? "Je suis une grande passionnée du RCC et je passe ma vie sur les terrains de Châteaurenard quand je rentre. Car je viens souvent voir ma famille. C'est mon premier soutien", répond-elle, rappelant avec fierté que Marc, son père a été international de rugby à XIII et qu'il a fini sa carrière au SOA d'Avignon, et que son oncle, Rémi Rippert, a été international de basket. Bon sang ne saurait mentir!

Nelly COMBE-BOUCHET

De l'AS du collège au Montpellier Hérault Rugby

En 2017, durant sa dernière année en cadette, Audrey Balleroy a été sélectionnée pour participer à une tournée en Irlande, où se déroulait la coupe du monde de rugby féminin. Senior en Fédérale 1, la saison suivante, Audrey Balleroy a fini championne de France face à Toulouse, à Tarbes. Et a ramené avec le MHRC féminin deux boucliers au club le Top 16 et la Fédérale 1 championne de France. "Nous sommes alors montées d'une division pour promouvoir le rugby féminin," poursuit-elle.

L'année 2019-2020, l'équipe a pu jouer en

Élite 2, mais pas été autorisée à participer aux phases finales en raison du règlement qui exige deux divisions d'écart entre chaque grosse équipe et la réserve.

"En 2020-2021, nous avons décidé de redescendre d'une catégorie pour accéder aux phases finale (Fédérale 1), mais le Covid est apparu. Je suis montée en Élite 1 (Top 16) seulement pour m'entraîner. Donc j'ai la chance de continuer à m'entraîner à un niveau supérieur, alors que la seconde équipe n'avait plus le droit au championnat."

L'an dernier, malgré un effectif réduit à

l'entraînement, le MHRC Féminin a atteint la finale de championnat de France contre Toulouse, vainqueur par 24 à 12. "Nous avons perdu notre titre." Mais pas la passion. Cette saison, avec un nouvel essor, un très bon recrutement du staff et un nouvel entraîneur chez les avants, l'équipe est montée dans une nouvelle catégorie, la Réserve Élite. "Nous ne jouerons que contre des équipes réserves de l'Élite 1. Cela a pour but de monter notre niveau de jeu et d'exigences et d'avoir un championnat complet à notre niveau."

N.C.-B.