

## Alexandra Borrelly Lebrun



Mariée à Nicolas depuis juin 2012, je suis née à Manosque le 25 septembre 1975.

J'ai toujours fait du sport. Touche à tout j'ai pratiqué la gymnastique, la danse, le tennis, le ski, le handball pour m'épanouir finalement en natation en athlétisme. Je me suis donc naturellement tournée vers le triathlon à l'âge de 18 ans sous l'impulsion de l'entraîneur du club dignois, Gérard Honorat.

Les sports à enchaînement devinrent alors une véritable passion. Triathlon bien sûr et découverte de la montagne et des chemins avec Nicolas dès 1998 : Trail, Ski alpinisme, ski de fond, VTT, course d'orientation et raids multisports.

Parallèlement je continuais mes études de Pharmacie. J'obtiens mon diplôme en 2000, mention très honorable grâce à mon devoir de thèse : « *Aromathérapie, Homéopathie, Phytothérapie appliquées au Triathlon et Duathlon professionnels* ». Mes sujets s'appelaient René Rovéra (7<sup>ème</sup> Elite sur l'Ironman d'Hawaï en 1998) et bien sûr Nicolas Lebrun.

J'ai complété ma formation par 3 ans à l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales sur Lyon qui m'ont enfin permis de trouver enfin ma voie dans les médecines naturelles.

Je pratique le sport à un niveau régional et parfois national. J'ai stoppé mon activité professionnelle une année en 2009 pour pouvoir me consacrer entièrement au sport en compagnie de Nicolas et vivre une saison aux Etats Unis au sein de la famille XTERRA. Ce fût une belle expérience qui m'a permis d'approfondir mes connaissances et mon expérience de l'entraînement, et tout ce qui entoure la performance. En novembre 2015, j'ai décidé d'abandonner l'exercice de la pharmacie pour me consacrer totalement à Organicoach. C'est, avec Nicolas, l'aboutissement d'années de rencontres, de recherches et de notre volonté de faire du sport en harmonie avec le corps et la nature.

En 2017, J'ai obtenu le Diplôme Universitaire à Paris-Evry, « Exercice, Entraînement, nutrition, Nutriments », dirigé par la chercheuse en sport Véronique Billat, et avec l'intervention du nutritionniste Anthony Berthou.