



Emilie SONVICO

**BOXEUSE PROFESSIONNELLE EN ÉQUIPE DE FRANCE OLYMPIQUE
BOXING CLUB UZÉTIEN**

Présentation et parcours :

Bonjour, je m'appelle Emilie Sonvico, j'ai 35 ans, je fais de la boxe anglaise, je suis en équipe de France Olympique et au club de boxe d'Uzès. Ça fait maintenant quasiment 15 ans que je pratique la boxe anglaise, et avant j'ai fait 15 ans d'athlétisme, et au niveau sportif dans la boxe, j'ai fait 3 Championnats du Monde, 2 Championnats d'Europe, 2 Jeux Européens, 4 qualifications olympiques, multimédaillée sur les tournois et c'est déjà pas mal !

Pourquoi avoir choisi de pratiquer la boxe ?

Je suis arrivée à la boxe par hasard. J'ai fait 15 ans d'athlétisme, je me suis blessée et je n'ai pas pu récupérer correctement. Mon meilleur ami de l'époque pratiquait la boxe, il m'a dit de venir me défouler.

Avez-vous pratiqué d'autres sports avant la boxe ?

J'ai fait du basket, du tennis, de la natation, du judo, de la danse, de l'équitation. Mes parents m'ont mise au sport très jeune.

Pratiquer le sport de haut-niveau était-il votre objectif de départ lorsque vous avez commencé ?

Quand j'ai commencé la boxe non, car je venais déjà de faire de l'athlé pendant 15 ans avec quand même un assez bon niveau. Donc, quand je me suis lancée dans la boxe je me suis dit que je ne ferai pas de compétitions.

Comment combinez-vous le domaine sportif et votre vie professionnelle ? Est-ce que vous arrivez à vivre de la boxe ?

Dans mon cas, je suis gendarme de métier, mais j'ai dû me mettre à disposition le temps des JO. Donc j'ai un contrat olympique avec l'ANS ce qui permet de dégager un salaire. La fédération donne un petit peu également et je travaille aussi à la mairie d'Uzès. Ce qui me permet de dégager un salaire chaque mois pour pouvoir plus ou moins vivre de ça.

On ne peut pas vivre complètement de la boxe car avec le système olympique et encore plus avec le système français c'est un système d'associations, donc les fédérations vivent essentiellement de subventions donc c'est très compliqué.



A quoi ressemble une journée type dans votre peau ?

Je me lève vers 7h maximum, je prends un petit déjeuner en fonction du type d'entraînement que j'ai le matin. Derrière, j'ai entraînement soit musculation ou physique, puis je rentre manger et enfin si je peux je me repose, sinon je vais travailler ou je vais à l'entraînement jusqu'à 21 heures.

A quelle fréquence vous entraînez-vous par semaine ? Et combien de temps dure un entraînement ?

En moyenne c'est deux fois par jour, si je suis au club France j'essaie de moins m'entraîner pour me reposer, donc on va dire une dizaine d'entraînements dans la semaine. Pour la durée cela dépend des moments de l'année. Si je n'ai pas de compétitions qui arrivent ça peut durer jusqu'à deux heures. Sinon on fait de la qualité, plus on s'approche de la compétition. Les entraînements peuvent durer 30 minutes.

D'après vous quelles sont les qualités pour être une bonne boxeuse ?

Il y en a plein puisqu'il y a autant de boxeurs que de styles de boxes et de capacités qui sont propres à chacun. Il y a les qualités physiques car on est dans le haut niveau mais le reste c'est d'accepter de travailler dur, c'est un sport d'expérience. Généralement, plus on vieillit plus on progresse, il faut donc de la résilience.

Pouvez-vous nous raconter le meilleur souvenir de votre carrière ?

Je ne pense pas que ce soit sur le ring à proprement parlé, donc je dirai que c'est la chance de faire des gros voyages (Thaïlande, Chine, Etats-Unis, Colombie) en travaillant bien sûr !

Quels sont vos projets et perspectives pour l'année 2024 ? Et pour l'année à venir ?

Malheureusement je n'ai pas pu me qualifier pour les JO pour un point. Je suis en train de devenir professionnelle les papiers sont en cours.

Un conseil pour une jeune fille qui voudrait commencer à pratiquer ?

La boxe c'est un sport complet malgré la mauvaise publicité du film Rocky, il est ouvert à tous et c'est plus ludique que ça en à l'air.

