

„Je ferai un essai dans des centres d'entraînement en France et en Espagne.“*Interview avec la joueuse nationale Rahel Aschwanden*

Au printemps dernier, Rahel Aschwanden avait créé la surprise en remportant une victoire lors du tournoi international à Winterthur. La joueuse nationale de 18 ans aurait probablement aussi fait une bonne footballeuse. Au lieu de ça, elle a opté pour le tennis de table – heureusement pour STT ! À l'avenir, Rahel souhaite jouer dans une ligue à l'étranger afin de faire d'autres progrès. Dans l'interview, la joueuse de Bütschwil donne des informations sur ses projets concernant l'étranger et sur sa vie en tant que lycéenne-pongiste et explique les espoirs qu'elle nourrit en ce qui concerne le nouveau concept Sport d'élite.

*Interview : Thomas Neuenschwander***Rahel, tu es fan de Roger Federer qui te soutient par sa fondation. Est-ce que le tennis ou un autre sport n'est jamais entré en ligne de compte pour toi ?**

Cela n'a jamais été le cas pour le tennis, même si autrefois, j'étais ramasseuse de balle lorsque mon frère disputait des matchs de tennis. Je pratiquais par contre le football durant de longues années avec des garçons. Le fait de jouer dans une équipe me plaisait beaucoup. Souvent, j'avais un entraînement de tennis de table l'après-midi avant d'enchaîner directement avec l'entraînement de football. Lorsque je commençais l'école secondaire, je devais choisir entre les deux sports par manque de temps.

Actuellement, tu es en dernière année du lycée. Comment arrives-tu à concilier l'école et le sport d'élite ?

J'ai appris à gérer le temps et je pense que par rapport à d'autres élèves de ma classe, j'apprends de manière plus efficace. Souvent, je profite des déplacements pour étudier et lorsque je manque des leçons, je ne rattrape que l'essentiel. Contrairement à d'autres de mon âge je dispose de peu de temps libre et je ne consacre pas des heures entières à Facebook que je trouve ennuyeux :-).

Combien d'heures d'entraînement (de tennis de table) accumules-tu par semaine ?

Entre 14 et 16 heures et je fais du jogging une fois par semaine. Cependant, je renoncerai désormais au jogging car le risque de blessure est trop élevé.

Sais-tu ce que cela représente par rapport aux joueuses professionnelles des meilleures nations comme l'Allemagne ou la Roumanie ?

Les joueuses professionnelles s'entraînent normalement environ cinq heures par jour. En Suisse, cela n'est malheureusement pas possible puisque nous suivons – ou devons suivre – une formation à côté. Pour cette raison, je souhaite aller à l'étranger afin que je puisse avoir le même entraînement que les joueuses professionnelles.

Entre 2009 et 2010, tu as fait un immense saut au classement mondial en gagnant 400 places en une année. Quelle a été la raison de cette augmentation de la performance ?

C'était nouveau pour moi. Je jouais librement, sans m'imposer la moindre pression en affrontant des joueuses mieux classées et j'appliquais ce que j'avais appris sans me poser des questions.

Jusqu'à quel point les projets concernant l'étranger pour la saison prochaine sont-ils concrets ?

Au cours de ces prochains mois, je me rendrai dans des centres d'entraînement en France et en Espagne pour évaluer la situation. Je voudrais apprendre parfaitement une langue étrangère tout en pratiquant le tennis de table.

Quels sont tes futurs objectifs sur le plan international ?

À court terme, je souhaite jouer dans une ligue étrangère. À long terme, je souhaite faire partie des top200 du monde.

Quelle est selon toi la raison principale pour laquelle aucun/e Suisse/sse n'a pu intégrer les top200, voire les top100 du monde au cours de ces dernières années ?

Comme je l'ai déjà dit, en Suisse nous n'avons pas les mêmes conditions d'entraînement dont jouissent les joueurs en Allemagne ou en Roumanie. Les meilleures nations comptent une cinquantaine de „Monika Führer ou Laura Schärer“ (note de la réd. : deux joueuses nationales de Neuhausen), qui se motivent mutuellement et qui peuvent s'entraîner ensemble. Cela crée une certaine concurrence qui permet aux joueuses d'évoluer automatiquement.

Qu'attends-tu du nouveau concept Sport d'élite ?

J'espère qu'il apporte une meilleure structure générale dans le domaine du Sport d'élite. Donc quels joueurs sont sélectionnés pour des CE/CM selon quels critères de sélection, etc. Je voudrais en outre évidemment volontiers disputer plus de compétitions à l'étranger et participer à des camps d'entraînement à l'étranger ou en Suisse avec de bons partenaires d'entraînement. J'espère aussi que nous bénéficieront d'un soutien plus important non seulement en tennis de table mais également p.ex. par un médecin ou un psychologue du sport.

Voici une question "vache" : le week-end des 3/4 mars, il n'y aura non seulement les Championnats suisses de l'élite mais également le vote sur le nouveau concept Sport d'élite. Que préférerais-tu : le titre de Championne suisse ou l'approbation du concept Sport d'élite ?

C'est vraiment une question "vache" ! :-). Ce serait évidemment génial d'avoir les deux !

Souhaites-tu encore t'adresser aux milieux suisses du tennis de table pour dire quelque chose qui te tient à cœur au sujet du nouveau concept Sport d'élite ?

C'est génial qu'un tel projet ait été élaboré et je sais que cela a impliqué un travail fou. J'espère vivement que le nouveau concept Sport d'élite sera approuvé afin que les futurs joueurs puissent faire un parcours optimal jusqu'à l'élite.

Merci pour l'interview !

Dernière mise à jour : (06-01-2012)

[Fermer la fenêtre](#)