

INTERVIEW LES SPORTIVES GARDOISES

Alliance Nimes Montpellier / Pro A - DAMES



Rachel MORET | Léana HOCHART | Giorgia PICCOLIN



CDOS
GARD



GIORGIA PICCOLIN

LEANA HOCHART

RACHEL MORET



ALLIANCE NÎMES- MONTPELLIER

TENNIS DE TABLE

Nous vous emmenons à la rencontre de 3 femmes sportives de haut niveau, qui nous racontent leurs parcours et défis au sein de l'Alliance Nîmes - Montpellier Tennis de Table (ANMTT).

Bonjour les filles, pouvez-vous vous présenter chacune votre tour ?

Léana (L) : Bonjour ! Je m'appelle Léana Hochart, j'ai 17 ans et je joue au club de l'alliance Nîmes-Montpellier Tennis de Table.

Giorgia (G) : Bonjour je m'appelle Giorgia, aussi à l'ANMTT et je suis italienne. Pour l'instant la première joueuse en Italie et je suis dans le top 100 mondial.

Rachel (R) : Bonjour, je m'appelle Rachel Moret, je joue également à l'ANMTT, je suis Suisse environ 130ème mondiale et 30ème européenne.

Avez-vous pratiqué d'autres sports que le tennis de table ?

G : J'ai fait du ski à l'âge de 4 ans, j'ai commencé à jouer au ping à l'âge de 9 ans. Je ne savais pas que c'était un vrai sport. J'ai trouvé un club dans ma ville et la coach a dit que je ne jouais pas mal, donc j'ai continué.

R : Moi j'ai commencé assez tard à 14 ans, je faisais du tennis avant, avec mon petit frère et j'ai gagné un tournoi à la piscine de mon village. J'ai gagné un an dans un club et du coup j'y suis allée avec mon petit frère. Tous les deux on a arrêté le tennis pour continuer le tennis de table.

L : Non je n'ai pas pratiqué d'autres sports, j'ai commencé grâce à mon père à l'âge de 6 ans, dans le club qui s'appelle Cappelle-la-Grande. J'ai grandi là-bas aussi, j'habite une petite ville à côté.



C'était votre objectif initial de jouer au tennis de table ?

L : Oui, c'est mon rêve donc je m'entraîne le plus possible pour atteindre cet objectif.

G : Quand j'ai commencé, c'était surtout pour m'amuser, comme un jeu. Après, le coach m'a indiqué que ce serait bien que je joue plus sérieusement, j'ai fait plus de séances et j'ai commencé à gagner des tournois. Je me suis donc dit " c'est ce que je veux faire". Je savais que ça pouvait devenir mon travail. Puis en plus, je n'aime pas perdre (rire).

R : Pareil, j'ai commencé tard et j'avais déjà fait pas mal de compétition au tennis. Avec mon petit frère on était très sportifs, très compétiteurs tous les deux et du coup on a commencé assez vite la compétition. Ensuite le tennis de table c'est assez petit en Suisse donc on a vite monté les échelons au niveau régional, national. L'idée ce n'était pas forcément au début d'être professionnelle, juste d'essayer d'aller le plus loin possible. Puis petit à petit, on a fait notre parcours.

Vous êtes professionnelles ? Vous avez un autre métier à côté ? Léana, faites-vous des études à côté ?

R : Pour l'instant, je travaille pour le club de l'ASPC Nîmes Tennis de Table un petit peu, mais pas du tout à 100%.

L : Je suis en terminale donc je suis semi pro on va dire.

Comment est-ce que vous arrivez à conjuguer entre les entraînements et le lycée ?

L : Je suis au Pôle France de Nantes donc je fais l'école avec le CNED*, c'est l'école à distance. C'est dans un lycée à côté du CREPS**.

Est-ce que vous pouvez nous partager un petit peu, nous expliquer votre quotidien, vos entraînements etc..?

L : Je m'entraîne deux fois par jour et en plus dans la journée je fais quatre heures à l'école donc la journée passe vite quand même. Je me lève à 7h15, je vais en cours de 8h à 10h, ensuite entraînement de 10h15 à 12h-12h15. On reprend les cours à 13h30 jusqu'à 16h30 puis on retourne à l'entraînement directement après l'école. Et on s'entraîne jusqu'à 19h-19h30. La semaine, je m'entraîne du lundi au vendredi. Parfois le samedi et le dimanche matin, mais ça dépend si je suis au CREPS ou alors chez moi ou en compétition. Sinon je m'entraîne environ 25 heures par semaine je dirais, en comptant le physique.

*Opérateur public de l'enseignement à distance

**Centre de Ressources d'Expertise et de Performance Sportive

R : Quand je travaille pour le club c'est beaucoup de travail administratif donc j'essaie de le faire un peu dans les moments de repos, entre les entraînements, le week-end ou le soir en rentrant. Dans une journée, je m'entraîne quasiment tous les jours, deux fois et on a beaucoup de voyages. On essaye de s'organiser au mieux entre les voyages, les compétitions avec le club, en individuel et le travail administratif.

G : Moi je travaille pour moi, je suis le manager de moi-même (rire). Moi aussi j'ai deux séances par jour, séance le matin et physique l'après-midi. Je voyage beaucoup, on a tout le temps des compétitions et des tournois donc on se voit en Chine, aux États-Unis etc...

C'est quoi le physique ?

L : Le physique c'est tout ce qui est musculation, cardio, renforcement musculaire.

Et la proportion entre le temps de physique et le temps d'entraînement ?

L : Je pense qu'on s'entraîne 2h-2h30 et ensuite on a une heure de physique. Ça dépend de ce que le préparateur physique nous prévoit mais normalement c'est à peu près ça.

Qu'est-ce qui vous motive le plus ?

L : Se dire qu'on peut faire partie des JO par exemple, d'être une sportive de niveau.

R : On a toujours envie de gagner. Je pense que quand on fait du sport de haut niveau on a forcément envie de gagner. C'est une des motivations principales. Mais après c'est aussi tout ce qu'on vit à côté, c'est-à-dire les moments passés avec l'équipe. Des fois, on ne joue pas nous-même mais l'équipe gagne. C'est aussi ces moments qui sont importants. Et aussi tous les voyages, tout ce qu'on peut vivre à côté, les gens qu'on peut rencontrer c'est sûr que ça, ça fait partie du métier. Mais gagner reste quand même le plus important dans notre métier (rire). Je trouve que c'est ce qui est motivant et qui permet de bien performer.

G : J'essaie tous les jours de travailler sur moi-même, de voir jusqu'où je peux arriver. Pas seulement dans le ping mais dans la vie de tous les jours. Mon copain joue au tennis de table également, on fait pas mal de compétitions ensemble donc si des fois on peut visiter des villes, c'est bien (rire).





Vous arrivez à visiter quand vous voyagez ?

R : Des fois on ne peut pas, on n'a pas le temps. On enchaîne tellement que quand on a fini on a juste une envie, c'est rentrer à la maison. L'Europe c'est plus facile de rentrer rapidement. Quand on est aux États-Unis, en général les avions sont réservés en avance donc ça permet aussi de faire 2-3 jours même avant, avec le décalage parfois il faut arriver un peu avant.

Vous arrivez à quantifier le temps que vous passez à l'extérieur et le temps à la maison ?

G : Je dirais moitié-moitié, après il y a le temps du voyage aussi, le temps dans le ciel (rires).

R : Oui pareil, voir même 60%-40%. Après pour moi c'est différent car j'habite à Nîmes donc là par exemple on a match sur 2-3 jours au final moi je suis à la maison. Mais pour moi c'est comme si je n'y suis pas parce qu'au final on est vraiment dans un rythme différent du quotidien puisque on est vraiment en mode match et l'organisation est complètement différente du quotidien. Mais je dors dans mon lit et ça c'est pas mal (rire).

Pourquoi avoir décidé de pratiquer à l'ANMTT ?

G : Moi c'est la 2ème saison que j'y joue. La première fois j'ai parlé avec Florian Habuda, le coach, et il m'a proposé. J'étais contente parce que je sais que c'était un projet aussi garçons-filles ensemble. Il y avait aussi les deux frères Lebrun et je pense que c'était quelque chose de nouveau. C'est la deuxième équipe en France où les garçons et les filles jouent ensemble, dans mon esprit il y avait donc beaucoup de public. Et le ping français est complètement différent de l'Italie. Maintenant c'est très connu en France et en Italie c'est pas encore connu.

L : Je trouve que c'est un club qui est vraiment un club de bon niveau. Les frères Lebrun ça aide beaucoup le tennis de table français. Les salles dans lesquelles on joue sont vraiment biens et c'est une bonne équipe ici.

R : Moi c'est différent ça fait déjà 10 ans que je suis au club. Au début, j'étais à l'ASPC Nîmes et après c'est devenu l'alliance. Je cherchais un club féminin où je pouvais m'entraîner et à l'époque je connaissais une des joueuses qui était dans l'équipe qui m'a proposé de venir. Je suis venue et je ne suis jamais repartie. Voilà ça fait 10 ans que je suis là (rire) avec le projet qui évolue et l'ambiance du club me plaît. Le projet sportif comme a dit Giorgia, d'avoir les deux équipes c'est top. C'est vrai que d'avoir Alexis et Félix qui grandissent, qui progressent ça nous aide aussi nous, cette médiatisation. Donc franchement c'est cool de pouvoir vivre ça tous ensemble avec les garçons.



Vous trouvez que cette médiatisation vous aide ?

C'est sûr. On en est bien conscientes. En tout cas que les gens viennent un peu plus voir les garçons mais je pense que c'est dans tous les cas bien pour nous. Hier il y avait... Je ne sais pas exactement combien de personnes. C'est sûr que la plupart sont là pour les garçons mais ils regardent aussi le match des deux au final. Puis ils nous reconnaissent aussi de plus en plus. Je trouve qu'il y a de l'évolution. Au début quand on faisait les autographes on n'en avait pas beaucoup et là on a de plus en plus de demandes, c'est que ça commence à venir. Je pense qu'il faut qu'on continue sur cette dynamique.

En tant que femmes, avez-vous dû faire face à des difficultés ?

R : Je ne sais pas si c'est forcément en tant que femme mais des difficultés on n'en a. De mon côté, en Suisse ce n'était pas du tout un sport reconnu et du coup il n'y a pas du tout d'argent qui circule donc pas moyen de gagner sa vie. Je n'avais pas le choix que de partir à l'étranger. Je ne connais pas exactement les salaires mais au début c'est forcément dur en tant qu'étrangère, tu arrives dans un pays que tu ne connais pas et les gens ne te connaissent pas. En tout cas à l'alliance on est vraiment traitées pareil et c'est ça qui me plaît aussi. On ne sent pas une différence avec les garçons.



Je ne veux même pas parler d'argent parce que je ne sais pas forcément les contrats des uns et des autres mais au quotidien on est pareil. On a la même importance.

L : Alors moi de mon côté non, tout s'est bien passé pour l'instant, j'espère que ça va continuer comme ça (rire)

Alors quelle est votre plus grande fierté ?

L : Ma plus grande fierté est d'avoir pu aider l'équipe de France seniore aux championnats d'Europe par équipe, de porter le maillot de l'équipe de France.

R : Les JO, quand en 32ème je me suis qualifiée pour les 16èmes. J'avais jamais joué à ce niveau-là, jamais battu une fille aussi forte et en plus aux JO, avec tous les médias Suisses donc pour moi c'était incroyable tout ce qui s'est passé. Avoir joué la gagnante aussi, c'est que du bonus.

G : Moi aussi je pense que c'était les JO, parce que c'est un rêve je pense, pour tout le monde, d'y participer. De voir ma famille, mon copain, tout le monde nous supportait.

Rachel et Georgia, pouvez-vous nous parler un peu des JO ?

G : J'ai participé à Paris et c'était mon rêve. C'était quelque chose d'incroyable. J'ai habité à Paris pendant deux ans. Du coup, je me suis entraînée à Paris. Je me sentais un peu à la maison d'y participer là-bas. Toute ma famille est venue et même si c'était une saison difficile, on a fait peut-être 20 tournois pour se qualifier, pour aller chercher des points, pour le classement mondial, c'était quelque chose d'incroyable.





R : Moi je n'ai pas réussi à me qualifier pour Paris mais j'ai fait Tokyo. C'était vraiment différent et particulier pour se qualifier parce qu'il y a eu le COVID. La première fois j'étais vraiment bien sur la liste puis il y a eu le COVID donc les qualifications avaient été annulées. Bon coup au moral. C'était un peu dur pendant quelques jours, de devoir tout recommencer. D'abord de ne pas savoir ce qui allait se passer et ensuite de devoir tout recommencer. Même s'il n'y avait pas de spectateurs que c'était des JO COVID, c'était l'expérience, c'était vraiment vraiment incroyable d'être dans ce village, de vivre ça. Même si c'était un petit peu différent avec les tests tous les matins, le stress. C'était quand même incroyable de pouvoir les vivre, d'y participer et de représenter la Suisse.

Et Léana, est-ce que vous avez un souvenir ou une anecdote à nous partager ?

L : Mon meilleur souvenir c'est la première fois qu'on a fait championnes d'Europe. Il y avait Florian, le coach de l'alliance et c'était vraiment la première fois qu'on décrochait un gros titre comme celui-là. Ça nous a procuré de la joie et ça nous a donné envie de faire plus pour l'année d'après où l'on a encore aussi fait championnes d'Europe. C'est vraiment de bons souvenirs.

Quelles sont vos perspectives pour l'année à venir ?

G : Avec mon copain, ça serait de fonder une famille mais pas maintenant. Un premier objectif c'est les prochains Jeux olympiques de Los Angeles 2028. Après on verra, mais c'est quelque chose que j'aimerais bien et pourquoi pas les deux. Je veux dire, avoir une famille et quand même s'organiser. Je pense que c'est plus difficile de s'organiser pour faire les deux : maman, parce que maman aussi c'est un travail (rire). Il y a déjà des joueuses qui ont fait les deux.

R : Pareil pour les prochains Jeux olympiques. Et continuer au niveau international. Mais on verra à ce moment-là, la santé, la motivation. Il y a tellement de critères qui entrent un petit peu dans tout ça. C'est un sport qui n'est mentalement pas facile. Donc on verra à ce moment-là les opportunités, les choix, ce que j'ai envie de faire.

L : En termes d'études j'aimerais bien avoir le bac déjà (rire). Sinon après mes études je ne sais pas trop, je n'ai pas encore réfléchi à ce que je vais faire donc on verra comment ça se passe. Pour le tennis de table, j'aimerais participer aux championnats du monde par équipe et faire plein de compétitions seniors et jeunes.



Et une dernière question, quel conseil donneriez-vous à une petite fille, qui veut s'engager dans une carrière sportive par exemple ?

L : Quand j'étais petite, j'avais peur des remarques des garçons à l'école. C'est un sport quand même masculin donc je pense qu'aujourd'hui il faut oser et profiter du moment. Prendre du plaisir à jouer et être fier de dire que l'on fait du tennis de table

R : Je dirais de croire en ses rêves. Il n'y a pas de limites entre garçons et filles. Chacun a des objectifs différents. Ça peut être du haut niveau, ça peut être être champion de son club, être juste en loisir. Il n'y a pas de limite, il n'y a pas de jugement sur ce que chacun et chacune a envie de faire. Essayer de profiter un maximum que ce soit au tennis de table ou un autre sport ou autre chose.

G : Je pense comme Rachel, il n'y a pas à avoir de jugement. Parce que des fois il y en a, surtout chez les enfants. Entre eux ils disent : "tu es une fille et tu fais du foot, c'est un sport pour les garçons" ou pareil si un garçon fait de la danse, on lui dit que c'est un sport de fille. Alors qu'il n'y a pas à avoir de jugement. Si tu aimes bien quelque chose, alors fais-le. Moi quand je faisais du ski c'était pareil parce que c'était quand même un sport où tu as besoin de force, le ping c'était juste un jeu pour moi. J'ai deux frères aussi, du coup on était tout le temps ensemble. Pourtant mes parents n'ont jamais jugé le sport que je faisais parce que je suis une fille. C'était juste un jeu.

Merci beaucoup les filles !

L / R / G : Merci !

