



DÉBORAH NOIRJEAN

JOUEUSE DE L'ÉQUIPE SUISSE FÉMININE

AOÛT 2019

Déborah, ces dernières années dans quelles compétitions internationales as-tu déjà participé avec l'équipe nationale suisse ?

J'ai rejoint l'équipe suisse M18 en 2005. Nous avons participé au championnat du monde de beachtchoukball où nous avons fini 5^{ème}.

Puis, nous avons été vice-champion d'Europe en 2006 à Macolin.

Cette même année, j'ai rejoint l'équipe suisse féminine. J'ai participé au championnat d'Europe en 2008 à Usti où nous avons fini 1^{ère}.

En 2009 à Taiwan, j'ai participé aux World Games où nous sommes arrivées 2^{ème}.

En 2011 à Ferrara, nous avons terminé 2^{ème} des championnats du monde.

Et finalement, en 2018 à Castellanza, nous avons fini 2^{ème} des championnats d'Europe.

Quelle est le (ou les) meilleur résultat que tu as atteint jusqu'à maintenant avec l'équipe nationale ?

Le meilleur résultat que j'ai atteint est le titre de championne d'Europe en 2008. Mais la 2^{ème} place au championnat du monde en 2011 est également un très bon résultat. En effet, nous avons perdu après prolongation contre l'équipe de Taiwan. Je pense que ça a été l'un des plus beaux matchs de ma carrière en équipe suisse et il restera longtemps dans mes annales.

Que représente pour toi cette participation à ce championnat du monde en Malaisie ?

La participation à ces championnats du monde représente pour moi une fierté de pouvoir représenter la Suisse. C'est une expérience qui va être inoubliable et que peu de personnes ont la chance d'y participer une fois dans leur vie.

De plus, ça va me permettre de jouer contre des équipes qui ont un style de jeu différent du notre et donc d'apporter de nouveaux éléments dans mon jeu et celui de l'équipe.

Quel objectif te fixes-tu pour cette compétition ?

Mon objectif principal est de m'amuser, mais également de donner le meilleur de moi-même.

Après, si on parle par rapport au classement, l'objectif minimal serait la qualification pour la demi-

finale et le maximal serait de monter sur la plus haute marche du podium et de soulever le trophée tant convoité.

Pour t'aider dans ta dernière phase de préparation avant les championnats du monde, tu as eu l'opportunité de participer à plusieurs entraînements du CRTG (Centre de la relève du tchoukball genevois). Qu'est que cet encadrement spécial t'a apporté ?

Dans le privé, je vais très souvent courir (endurance et parfois fractionné) et je fais également divers exercices (pompes, abdos, renforcement musculaire, tractions, ...) au poids du corps.

Le CRTG m'a permis de diversifier mes entraînements. En effet, concernant la course, j'ai appris différentes manières d'améliorer ma condition physique propre au tchoukball, c'est-à-dire les sprints. Je récents déjà le travail sur des matchs amicaux. J'y trouve également mon compte pour la musculation car les exercices sont ciblés quant à l'amélioration des mouvements rapides qui sont très importants pour notre sport.

Quels conseils pourrais-tu donner aux jeunes tchoukeuses ou tchoukeurs qui souhaiteraient aussi un jour pouvoir rejoindre l'équipe nationale et représenter la Suisse dans les championnats du monde ?

Le conseil principal que je leur donnerai est d'avoir du plaisir dans le sport et de ne jamais lâcher. De plus, avec une grande volonté et de l'entraînement, on peut progresser rapidement et se retrouver en équipe suisse.

De plus, je m'adresse surtout aux filles, il ne faut jamais lâcher. Il faut persévérer et avoir confiance en soi.... nous sommes autant capable que les hommes de bien jouer au tchoukball.

Les équipes nationales suisses participeront du 19 au 21 décembre 2019 à la Coupe des Nations au centre sportif de la Queue d'Arve à Genève. Penses-tu qu'on aura la chance de t'y voir jouer ?

Il est vrai que j'ai beaucoup réfléchi quant à ma continuation au sein de l'équipe suisse. Finalement, j'ai décidé de rester dans l'équipe. De ce fait, il y a de forte chance que je sois présente à la Coupe des Nations au mois de décembre. Cette compétition est l'occasion de se préparer au mieux pour les championnats d'Europe 2020. Le fait de pouvoir jouer ensemble contre des équipes filles est un très bon entraînement quant à la cohésion au sein de l'équipe et de pouvoir améliorer nos lacunes pour être prête pour les grands événements.

