



## Laurie MOHNHAUPT

### JOUEUSE DE L'ÉQUIPE SUISSE FÉMININE Août 2019

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

Je joue en sélection nationale depuis 2013 et j'ai participé au championnat d'Europe en 2018, ainsi qu'à la Coupe des Nations du Tchoukball Geneva Indoors en 2013, 2014, 2017 et 2018.

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

Le meilleur résultat atteint est notre 2<sup>e</sup> place au championnat d'Europe l'été passé, qui nous a d'ailleurs permis de nous qualifier pour les mondiaux de cet été.

Sinon il y a aussi notre victoire à la dernière Coupe des Nations à Genève.

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

La participation aux mondiaux de cet été est d'abord pour moi une grande fierté. Ce sera pour moi la réalisation d'un objectif, le moyen de mettre à profit tout le travail effectué ces dernières années. Cela représente également un temps de qualité avec mes coéquipières mais aussi des rencontres avec des joueurs du monde entier. La compétition promet de belles émotions et des moments intenses. J'y vois une grande richesse sur le plan sportif et personnelle, ce qui me réjouit beaucoup !

#### **Quel objectif te fixes-tu pour cette compétition ?**

Mon objectif premier est d'apporter le maximum à l'équipe, pas seulement en termes de technique mais aussi au niveau relationnel, psychique, émotionnel. Je connais bien mes points forts, mais aussi mes points faibles, et je crois être assez consciente de la façon dont je pourrai servir l'équipe et mes coéquipières. Bien sûr, en tant qu'aînière, j'aimerais marquer plein de points (et bloquer plein de balles) et montrer le travail et les progrès que j'ai fait.

Mais pour moi il est tout autant important de savoir comment soutenir mes coéquipières, comment les mettre en bonne posture, que ce soit de faire une bonne passe ou de savoir quoi dire pour les soutenir.

Mes objectifs personnels sont indissociables de mes objectifs pour l'équipe ! Et en vrai, soyons honnêtes, on veut la coupe !!!

#### **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 ?**

L'encadrement proposé par le CRTG m'a apporté de la rigueur et de la nouveauté. En effet, j'ai découvert les entraînements de course que je ne connaissais pas mais qui sont très riches et productifs - malgré la souffrance. J'ai également apprécié les entraînements de musculation qui proposent un travail complet et adapté aux possibilités de chacun/e.

Cet investissement de la part de l'entraîneur permet des remarques et conseils avisés qui m'ont permis de sentir des progrès de semaine en semaine, et m'ont donné envie de donner chaque fois plus pour battre mes propres records !

#### **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 ?**

Je leur dirai d'avoir toujours envie d'apprendre plus, d'aller chercher plus loin que ce que l'on pense pouvoir faire. Je crois que pour avancer, il ne faut pas se limiter à des zones connues mais explorer plus loin. Lorsque l'on fait partie d'une équipe, il faut aussi être à l'écoute, savoir trouver sa place, ce qu'on sait, mais aussi ce qu'on ne sait pas. En d'autres termes, être humble, de manière à toujours pouvoir apprendre des autres !

#### **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 ?**

Question dramatique !

J'avais fermement décidé de me retirer du tchoukball (pour un moment ou définitivement...) après les mondiaux de cet été. A l'heure actuelle, j'ai trop le nez dedans et trop de plaisir à la tâche pour en être aussi sûre... Je me laisse donc le temps de douter et de prendre une décision à tête reposée après la compétition de cet été.

