



Rachel MORET

**PONGISTE PROFESSIONNELLE
ASPC NÎMES TT**

Présentation et parcours :

Rachel MORET, je suis pongiste professionnelle, j'ai commencé à l'âge de 14 ans plutôt tardivement en Suisse, j'ai gagné un tournoi à la piscine et un an de licence en club. J'ai donc commencé comme ça avec mon petit frère. On faisait tous les deux du tennis, on a donc changé de sport pour le tennis de table. J'ai continué à progresser par la suite j'ai déménagé en France pour continuer ma carrière. Actuellement, j'ai remporté 27 fois le championnat Suisse et j'ai pu participer aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2020 et j'essaie de me qualifier pour les Jeux de Paris 2024. Je suis 120 mondiale et j'ai été au mieux 68e mondiale.

Est-ce que le tennis de table était pour vous une vocation ?

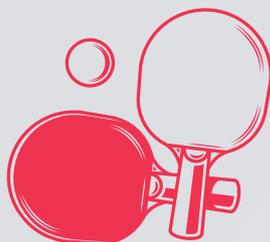
Pas forcément, j'ai toujours été très sportive, étant donné que je n'ai qu'un an d'écart avec mon frère nous avons pratiqués plusieurs sports ensemble.

Au tennis de table il y a l'aspect d'équipe qui nous permettait de jouer ensemble mais également contre, ce qui n'est pas forcément présent dans le tennis. On a vraiment accroché tous les deux, et puis le fait qu'on puisse jouer l'un contre l'autre dans le jardin de la maison, ça nous a aidé à prendre une décision pour continuer ensemble.

Parlez-nous de votre sport, qu'est-ce qu'il représente pour vous, ce qu'il vous apporte ?

Actuellement, le sport, on peut dire que c'est toute ma vie, Cela fait neuf ans que je suis professionnelle à Nîmes, en parallèle j'ai passé tous les diplômes d'entraîneur en France et en Suisse. Cette année j'entraîne moins en vue de la préparation des Jeux de Paris.

C'est mon métier, mais aussi ma passion, cela me permet de beaucoup voyager, ce n'est pas une contrainte bien au contraire, cela m'apporte énormément de positif.



Est-ce-que la pratique de votre sport à haut niveau était un but dès le départ ?

Au début non pas du tout, d'autant plus que le tennis de table en Suisse n'est pas un sport reconnu. Je n'avais pas de référence féminine comme modèle, en Suisse on est seulement 1000 licenciées donc ce n'est pas grand-chose. J'ai commencé par gagner avec mon frère des tournois régionaux puis nationaux donc forcément on vise toujours plus haut, mais la différence entre la Suisse et l'Europe était tellement grande que lors des tournois internationaux c'était compliqué. Petit à petit c'est devenu un objectif.

A quelle fréquence vous entraînez-vous par semaine ? Combien de temps dure un entraînement en moyenne ?

On a un volume d'entraînement d'environ 25 heures par semaine, avec en général deux séances par jour sur quatre jours. Hormis ces entraînements, on retrouve énormément de préparation physique, de préparation mentale donc tout compris on est sur un roulement de 25 à 30 heures.

Qu'est-ce qui est le plus motivant dans ce que vous faites ?

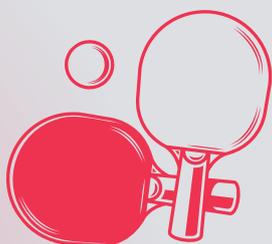
Cette année c'est la qualification pour les Jeux Olympiques. Au tennis de table, ils prennent les résultats sur un an, donc c'est ça la motivation cette année. Mais en général, le plaisir de jouer c'est le plus important, toujours motivée pour aller à la salle. C'est vraiment le fait de se lever le matin et de pouvoir faire ce que j'aime avec mon équipe et le club. Viser toujours plus haut.

Pourquoi avoir choisi Nîmes pour pratiquer ?

J'étais en Suisse et c'était vraiment compliqué, on n'a pas de salles permanentes à disposition pour s'entraîner deux fois par jour, on n'avait pas d'entraînement avant 17-18 heures étant donné que les écoles utilisaient les salles. Et il fallait appeler tout son répertoire pour savoir qui voulait jouer demain, il n'y a jamais rien de fixe et le système financier est différent. Les entraîneurs sont payés à l'heure donc c'était un coût pour moi. Avant Tokyo, on m'a proposé une place à Nîmes en Pro B, j'ai saisi l'opportunité. A Nîmes on retrouve un vrai encadrement, avec des entraîneurs et préparateurs physiques, etc...

Votre statut de femme a-t-il déjà été un frein ? Si oui, pourquoi ?

En tant que femme, le frein majeur c'est le côté financier, le salaire est tellement différent entre hommes et femmes sachant qu'en Suisse même si le SMIC est à 4 000 €, on ne le touche jamais et il aurait fallu en plus du tennis de table que je travaille minimum à 50%. J'ai toujours refusé de l'aide de mes parents pour faire ce métier, car c'était mon choix d'être sportive professionnelle. Au début je travaillais à 10% ou je traduisais pour ma fédération (allemand et Anglais). Même en ne gagnant pas beaucoup, je préfère vivre de ma passion. C'est un frein pour beaucoup, en Suisse beaucoup de filles ne font pas le même choix que moi. Je connais très peu de femmes sur le circuit international qui n'ont pas fait d'études (pour sécuriser leur avenir) à côté contrairement aux hommes qui gagnent mieux et peuvent mettre de côté.



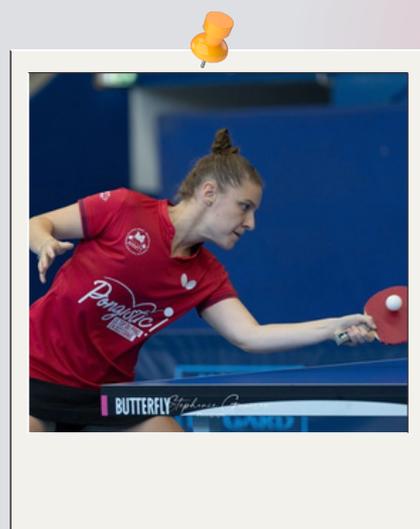
Comment cela se passe-t-il avec les sportifs masculins lors de ta sélection suisse ? (Entraide, Compétition, Respect)

Pour moi c'est un peu particulier car je suis seule en Suisse, il n'y a jamais d'hommes en sélection.

Mais à Nîmes, on travaille beaucoup sur la mixité, on s'entraîne régulièrement avec les hommes comme Alexis et Felix LEBRUN, avec l'Alliance Nîmes Montpellier Tennis de Table. Il y a toujours beaucoup de respect et d'entraide malgré la différence de niveau. Le tennis de table reste aussi une compétition mixte donc il y a également des moments de partage.

Quel est votre meilleur souvenir dans le sport ?

Sans hésiter mes Jeux Olympiques à Tokyo, lorsque j'ai gagné les 32èmes de finale contre à l'époque la 70ème mondiale, j'ai pu me qualifier pour les 16ièmes de finale et être dans les cinq dernières européennes et battre une femme très haut classée par rapport à moi. Avec tout ce qui s'est enchaîné derrière, les sponsors, les médias, les coups de fil ça m'a fait du bien de constater de la reconnaissance pour le tennis de table.



Quelles sont vos ambitions pour les JO de Paris 2024 ?

Tout d'abord une qualification, je suis à la limite des quotas, on a droit à six places par continent c'est très peu. Puis ils récupèrent une dizaine de joueuses au classement mondial.

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

J'ai envie de dire que malgré ce que l'on peut penser, le tennis de table est accessible à toutes et à tous, et je pense que c'est l'un des sports où il est facile de jouer, tout le monde peut jouer avec tout le monde.

