SPORT BASKET

Ewl Guennoc vient de frapper un grand coup ! En intégrant le club de basket de Mondeville, la jeune Gouesnousienne ne pensait pas se frotter si rapidement aux professionnelles. La blessure de Lisa Berkani a accéléré son destin, cédant à Ewl sa place de meneuse sur les parquets.

EWL GUENNOC
UN SEUL MOT : BLUFFANTE !

Bonjour Ewl, même si beaucoup de Gouesnousiens te connaissent déjà, peux-tu te présenter ?
Je m'appelle Ewl, j'ai 16 ans et je suis au centre de formation de basket de Mondeville depuis bientôt 2 ans. Je suis en première S au lycée Victor-Hugo à Caen. J'ai commencé le basket à Gouesnou en baby avec ma sœur jumelle Shannon. J'ai donc joué 10 ans à Gouesnou.

D'où vient ta passion du basket ?
Cette passion vient forcément de mon environnement familial, et plus particulièrement quand j'allais voir ma maman jouer le samedi soir. C'est forcément dans les gènes !

Peux-tu nous parler de l'USO Mondeville Basketball, ton club actuel ?
L'USOM est un club qui évolue au meilleur niveau féminin français depuis 20 ans. C'est un club formateur, réputé pour son centre de formation et c'est aussi et surtout un club familial avec un grand cœur et de vraies valeurs.

Tu fais partie de la ligue féminine, autrement dit, l'élite du basket féminin français. Comment vis-tu cette expérience au plus haut niveau ?
Cette expérience est vraiment impressionnante et enrichissante. Elle me permet de mûrir un peu plus chaque jour que ce soit sur ou en dehors du terrain. Elle me permet aussi de m'affirmer, de me construire. Le maître mot est le travail. Je travaille dur chaque jour pour progresser. J'ai la chance d'être bien encadrée par un staff super compétent, rigoureux et exigeant, surtout exigeant… Je suis une éponge, je prends tous les conseils, j'emmagasine, j'enregistre et j'applique. C'est également gratifiant de s'entraîner quotidiennement avec les pros, elles m'apprennent énormément et m'encouragent beaucoup. Je suis vraiment bien intégrée. J'ai ce point commun avec ma sœur jumelle qui est entrée dans le monde professionnel jeune de par son métier. Du coup on grandit plus vite ! Le plus dur est de concilier l'ensemble, c'est-à-dire, le scolaire, le basket, la récupération…

En mars 2017, tu as été présélectionnée en équipe de France U16, mais une blessure t'a empêché de participer au championnat d'Europe. Comment apprend-on à gérer une situation frustrante comme celle-ci ?
Ce sont malheureusement les aléas du sportif et à ce moment-là, j'étais en pleine croissance avec une douleur récurrente au genou ; donc le médecin de l'équipe de France, en accord avec le médecin de Mondeville, a préféré me laisser au repos. C'était évidemment frustrant parce que c'était une première pour moi et ce genre d'expérience n'arrive pas tous les jours. Du coup, après le repos forcé, j'ai repris le travail pendant l'été avec un préparateur physique local pour revenir plus forte. J'espère avoir une nouvelle chance d'être sélectionnée cette année !

© Romain Chaib

Quels sont tes objectifs pour les mois et années à venir ?
Mes objectifs individuels sont de continuer de travailler dur pour rester dans le groupe pro l'année prochaine et de participer aux sélections avec l'équipe de France U17 pour participer au championnat du monde cet été. Du point de vue collectif, avec le centre

En avril 2018, Ewl a participé à un stage de préparation du Groupe France U17F à la Coupe du Monde qui se déroulera à Minsk en juillet 2018.

de formation, nous avons plusieurs échéances dont la finale de la Coupe de France le 21 avril à l'Accord Hôtel Arena de Bercy contre Lyon ASVEL, le Final Four U18 ainsi que le Final Four Espoir. Avec les pros, il nous faut gagner des matches pour assurer le maintien en Ligue.

Quel est ton rythme entre scolarité et sport de haut niveau ?
C'est une organisation de « malade » !!! J'essaie de faire au mieux avec les petits créneaux que j'ai, tout en faisant attention à mon hygiène de vie et surtout au sommeil. Je fais en sorte d'avancer mon travail scolaire dès que j'en ai l'opportunité en journée et sinon je travaille le soir, après l'entraînement et le repas. Le rythme de vie est très intense avec 2 entraînements par jour, plus la vidéo et les matchs espoir qui ont lieu souvent le mercredi. Les déplacements avec les pros débordent des fois sur les cours en semaine, aussi il faut rattraper les cours. Mais c'est mon choix, je l'assume et je suis contente d'être là où je suis, même s'il faut faire des concessions comme ne pas rentrer à la maison car je n'ai pas de vacances…

Ewl, tu as été licenciée au club de Gouesnou de 2006 à 2016. Quel est ton meilleur souvenir ?
Mon meilleur souvenir ? Les 10 années passées à Gouesnou dans un environnement familial avec une équipe, qui, au fil des années, est restée quasi inchangée. Ceci faisait notre force et notre réussite car on se trouvait les yeux fermés sur le terrain. Jouer de cette manière en connaissant parfaitement tes coéquipières, leurs placements et leurs déplacements était un luxe et un merveilleux souvenir pour moi, meneuse de jeu.

Un petit message à faire passer à tes anciennes coéquipières ?
Ici c'est Gouez !!!

Ewl Guennoc sous les couleurs de l'USOM.

© Romain Chaib