



## Tanja Frieden

*„ Le snowboard est pour moi la combinaison parfaite entre un art de se mouvoir et un style de vie – deux aspects très importants dans ma vie. Mon enthousiasme pour le mouvement a commencé lorsque j’ai appris à marcher. Encore aujourd’hui, j’éprouve du plaisir à découvrir de nouvelles formes de mouvements. “*

En tant que snowboardeuse professionnelle, Tanja Frieden a pu complètement satisfaire sa soif de mouvement. Après avoir essayé pour la première fois le snowboard en 1989, elle s’est vite rendue compte que cette nouvelle passion n’était pas passagère. En 1997, Tanja participe à la première descente en Coupe du monde, encore en discipline alpine à cette époque. En arrivant à la 2<sup>ème</sup> place du Championnat d’Europe de Boardercross en 2000, elle est décidée à décrocher le sommet dans cette discipline. Et c’est ce qu’elle a fait ! Outre ses nombreuses places sur les podiums de la Coupe du Monde et des X Games, le point culminant de la carrière de Tanja Frieden reste la médaille d’or décrochée aux Jeux olympiques de Turin en 2006.

Après 15 années en tant que snowboardeuse professionnelle, elle doit mettre un terme brutal à sa carrière : après s’être gravement blessée aux deux jambes lors de la dernière course avant les Jeux olympiques de Vancouver, elle décide de se retirer du sport d’élite.

Ce retrait permet à Tanja de se tourner vers d’autres centres d’intérêt en plus du sport. Au cours de sa carrière d’athlète, elle a déjà pu emprunter plusieurs voies : elle a été sa propre manager, a travaillé au développement de softwares et hardwares dans le domaine du snowboard et a réalisé quelques projets avec des enfants. Elle a pu alors aussi terminer sa formation de neurocoach qu’elle avait commencée durant sa carrière de snowboardeuse. Toutes les activités de Tanja Frieden sont motivées par un profond besoin de s’épanouir ainsi que d’apporter quelque chose aux gens et de les soutenir dans leur développement.

Comme auparavant, le mouvement joue un rôle central dans la vie de Tanja. Le kitesurf, le surf, le wakeboard et le VTT lui permettent, en plus des sports de neige, de se défouler. Elle aime utiliser les éléments tels qu’ils s’offrent à elle et passe volontiers du temps en pleine nature.

L’environnement et l’utilisation prudente qu’on en fait sont des préoccupations importantes pour Tanja Frieden : „ Nous n’avons qu’une seule planète et nous devons en prendre soin ! “ Pour cette raison, elle est également engagée dans des projets durables tels que celui des « eiger-climat-écoles » qui permet à des élèves de se familiariser avec le laboratoire à ciel ouvert de la région de la Jungfrau. Le projet est unique en Europe et explique les conséquences visibles et tangibles sur le changement climatique. En tant qu’ambassadrice pour l’environnement, Tanja soutient totalement cette forme d’apprentissage.

Tanja Frieden sait comment rallier les gens à sa cause et les faire s’intéresser à ses idées. Elle maîtrise les mises en scène sous les feux de la rampe grâce à sa personnalité charismatique à plusieurs facettes et son charme. Elle aime se transformer et jouer avec la mode et maîtrise parfaitement l’art de se mettre en scène, aussi devant un objectif. Le nom de Tanja Frieden n’est pas uniquement lié à une championne olympique, mais aussi à un style de vie bien particulier !

## Facts & Figures

Nom:	Tanja Frieden
Date de naissance:	6 février 1976
Travail:	Snowboardeuse professionnelle, maîtresse d’école, neurocoach
Taille:	173 cm
Domicile:	Thoune, Suisse
Loisirs:	Snowboard, kitesurf, surf, VTT, beach-volley, mode