

La Touraine bien attablée

Épisode 6 Les Tourangeaux Nolwenn Fort (20 ans) et Lilian Bardet (18 ans) font partie de l'élite pongiste tricolore réunie à l'Insep. Tour de table prometteur !



Lilian Bardet, qui fait partie du Top 8 européen en junior, espère ensuite briller en senior.

(Photos NR, Julien Pruvost)

Avec une intensité d'entraînement relevée et une cadence de compétitions tout aussi exigeante, le tennis de table de haut niveau nécessite talent, condition physique, résistance et surtout un mental à toute épreuve. Une dernière qualité que les entraîneurs de la Jocondienne Nolwenn Fort et du Tourangeau Lilian Bardet, pensionnaires du pôle national à l'Insep, soulignent d'entrée.

« Nolwenn est joueuse très courageuse et qui travaille bien. Elle a beaucoup de volonté », explique Li Samson, l'entraîneure des féminines, alors que David Johnston, le coach des juniors tricolores, loue la rigueur de Lilian : « Le point fort de Lilian, c'est sa détermination et sa motivation qui lui permettent de faire au quotidien les efforts nécessaires pour progresser. »

Des ambitions internationales

Un préalable indispensable pour espérer faire sa place en équipe de France et dans le circuit professionnel. Nolwenn Fort, qui a intégré le centre national en 2017, après des années de formation à Tours (début à 9 ans à la 4^e, puis intégrée au pôle espoirs en 6^e, et au pôle France à partir du lycée), a ainsi connu des moments difficiles à son arrivée. Mais la belle progression de la Jocondienne de 20 ans (n^o 49 française début mai *), évoluant en Pro dames avec le TT Joué, récompense sa détermination. « Au départ, ce fut un changement un peu difficile puisque j'ai presque doublé mes heures d'entraînement entre Tours et l'Insep (près de 30 heures hebdomadaires désormais), précise Nolwenn. C'est vraiment intense et il faut être très concentrée, mais cela m'a permis de beaucoup progresser, d'être plus rigoureuse et plus constante », ajoute la pongiste, qui suit en parallèle des études d'ergothérapie. « Les cours sont à l'extérieur de l'Insep, à Crétiel, et j'y vais en vélo. C'est aménagé pour les sportifs de haut niveau, je dédouble mes années pour avoir moins de cours et je ne fais

que les TP. » Un double projet qui lui permet de poursuivre sereinement sa passion de la petite balle blanche.

« Physiquement, Nolwenn a bien progressé, ajoute l'entraîneure Li Samson. Il faut qu'elle renforce son bogage technique, le revers, la vitesse, pour évoluer encore plus haut... » Un avis partagé par l'intéressée qui, après avoir décroché le maintien en Pro avec le TT Joué (5^e), nourrit des ambitions tricolores. « A l'aventur, j'aimerais faire le plus de compétitions internationales possibles, afin de monter dans le classement mondial et avoir une chance de faire les Europe, les Monde, avec l'équipe de France seniors. » A noter qu'en raison du changement de conditions d'hébergement, la Jocondienne va retrouver la Touraine à la rentrée prochaine. Les ambitions demeurent quasi-

ment identiques pour Lilian Bardet (18 ans) qui, après avoir brillé dans les catégories jeunes (plusieurs titres de champion de France et des médailles internationales en minimes, cadets, juniors), va bientôt rejoindre la grande table des seniors.

Bardet bientôt dans la cour des grands

L'actuel élève de terminale (qui passera son bac en septembre), avec trois heures de cours par jour à l'Insep, a lui aussi confirmé tout son potentiel depuis son intégration à l'institut il y a trois ans. Mais pour le prodige de la 4^e Tours (n^o 71 français), qui débarkait du pôle France cadets de Nantes, l'adaptation a été moins brutale. « J'étais bien sûr très content d'arriver à l'Insep, qui est le plus grand centre en France, avec des infrastructures incroyables, explique le

joueur. Le rythme des entraînements, je l'avais déjà. Mais à l'Insep, c'est différent, on est avec des seniors, et au début, j'étais un peu impressionné. Après, il faut essayer de faire sa place. J'ai envie de faire du mieux possible, de m'entraîner dur pour essayer de bousculer les mecs qui sont devant moi. »

En s'appuyant sur des points forts, « son physique, sa qualité de balle », dixit son coach à l'Insep, David Johnston, mais surtout en travaillant des cibles de progression comme « le service-remise et les premières balles pour être plus efficace ». Après une saison éreintante mais réussie (maintien en Pro B avec la 4^e Tours, médaille de bronze par équipes aux mondiaux juniors, podiums sur des Open internationaux, stage en Chine...), Lilian, touché aux adducteurs, a dû se ménager ces dernières semaines. Mais les objectifs restent intacts et élevés. « Je vais disputer mes derniers championnats d'Europe juniors cet été et je vise plusieurs podiums. » Ambition et détermination : Nolwenn Fort et Lilian Bardet demeurent tous les deux bien attablés, avec un sacré coup de raquette !

Jean-Marc Duret

(*) Le classement français englobe également les pongistes étrangers, très nombreux en Pro A et Pro B.

Jeux olympiques

« Paris 2024, dans un coin de la tête... »

Les places seront rares, mais la possibilité de disputer les JO 2024 à Paris, avec les Bleus, trotte « forcément dans un coin de la tête de tout le monde », expliquent les Tourangeaux. « C'est un objectif très dur, surtout avec toute la concurrence, ajoute Lilian. Il peut se passer plein de choses d'ici là... » « C'est sûr que les JO

à Paris, c'est une perspective

motivante, mais après il y aura aussi les JO 2028 et pourquoï pas les JO 2032 », précise Nolwenn. Une façon de rappeler que la maturité d'un pongiste arrive souvent vers 30 ans, à l'image de l'ex-Niortais Emmanuel Lebosson (31 ans), toujours basé à l'Insep et membre du top 30 mondial.



Échauffement collectif pour les pongistes, sous la conduite d'un préparateur physique, intégré au staff avec les sept entraîneurs.



A l'Insep, Nolwenn Fort, ici face à Stéphanie Loellette, s'entraîne entre 25 et 30 heures par semaine.

La phrase

« Il y a peu de filles à faire du très haut niveau en France et le réservoir demeure beaucoup moins important que chez les garçons. »



La Jocondienne Nolwenn Fort fait partie des quatre filles du centre national de l'Insep.

Rozenn Jaquet-Iquel, qui dirige le pôle national de tennis de table depuis 2013

(après avoir été entraîneur national et pongiste de haut niveau), explique ainsi pour quoi seulement quatre filles ont intégré l'Insep, alors que 19 garçons (dont 9 internes) sont regroupés. « On espère avoir plus de filles à l'aventur, mais l'objectif reste d'être élitiste, pas de faire du nombre. » Quatre joueurs étrangers (dont Afanador, le Portoricain de la 4^e Tours) sont des partenaires d'entraînement. L'encadrement est assuré par 7 entraîneurs, dont un préparateur physique.

à savoir

> **Un calendrier très dense.** « Le calendrier, c'est vraiment une complexité majeure », souligne la responsable du pôle. Les pongistes disputent à la fois un championnat pro par équipes, et les compétitions nationales et internationales individuelles. Les clubs (Pro A, Pro B) étant les employeurs majeurs, les pensionnaires de l'Insep ont l'obligation d'être présents sur ces matchs de championnat. Mais « comme la renommée et la valeur de l'athlète se construisent surtout à partir du CV international », ils participent aussi aux épreuves du calendrier international, sachant que le système se rapproche de celui du tennis, avec des tournois partout sur la planète et un classement mondial.

> **La FFTT partenaire.** La fédération de tennis de table demeure un gros partenaire du centre national, avec une prise en charge de 50 % (minimum) des frais des pongistes, avec ensuite du cas par cas selon le profil et le niveau du joueur.

> **Nouvelle salle.** Début avril, le centre national a déménagé et évolue dans une salle totalement renouée à l'Insep, au-dessus des salles d'haltérophilie et de boxe.

> **Des quotas pour les JO 2020.** Pour se qualifier aux JO de Tokyo, les pongistes doivent aller chercher des quotas, à la fois par équipes (3 joueurs, 3 joueuses, 1 double mixte) et en individuel (2 places).