

# 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 !**

**A**vec 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 coquille 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'entraîneur des féminines, alors que David Ohnston, 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. »

A black and white photograph of a young man, Lilian Bardet, playing table tennis. He is wearing a red shirt with '130' printed on it. He is in the middle of a serve, holding a ping pong paddle with a black rubber surface. The background shows a blurred indoor sports hall.



Des ambitions internationales

Jn préalable indispensable pour espérer faire sa place en équipe de France et dans le circuit professionnel. Nolwenn a donc suivi une formation à Tours (débuts à ans à la 4S, puis intégrée au pôle espoirs en 6<sup>e</sup>, 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 0 ans (n° 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 l'ours et l'Insep (près de 100 heures hebdomadaires désormais), précise Nolwenn. C'est vraiment intense et il faut être très concentrée, mais cela m'a permis de beaucoup progresser, être plus rigoureuse et plus constante », ajoute la pongiste, qui suit en parallèle des études d'ergothérapie. « Les cours sont l'extérieur de l'Insep, à Créteil, j'y vais en vélo. C'est aménagé pour les sportifs de haut niveau, dédouble mes années pour voir moins de cours et je ne fais

Lilian Bardet, qui fait partie du

Li et Samson. Il faut qu'elle renforce son bagage 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 (5e), nourrit des ambitions tricolores. « A l'avenir, 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 des conditions d'hébergement, la Jocondienne va retrouver la Touraine à la rentrée prochaine.

Les ambitions demeurent qua  
jeux olympiques

Per altreccorrentenazionalemais...  
Palls 2024; dalis un colh de la tete...

Les places se roulent, mais la possibilité de disputer les JO 2024 à Paris, avec les Bleus, trottent « 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

chauffement collectif pour les pongistes, sous la conduite d'un

**A l'Insep, Nolwenn Fort, ici face à Stéphanie Loellette, s'entraîne**

entre 25 et 30 heures par semaine.

« 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. »

**Rozenn Jaquet-Iquel**, qui dirige le pôle national de tennis de table depuis 2013 (après avoir été entraîneur national et pongiste de haut niveau) a une autre passion : la danse. Elle a commencé à 15 ans et continue d'aller régulièrement au studio. « C'est un moyen de se déstresser et de faire des exercices de coordination », explique-t-elle. **La Jocondienne Nolwenn Fort fait partie des quatre filles du centre national de l'Insep.**

meilleur, explique ainsi pourquois seulement quatre filles ont intégré l'Insep, alors que 19 garçons (dont 9 internes) sont regroupés. « On espère avoir plus de filles à l'avenir, mais l'objectif reste d'être féministe, pas de faire flu

nombre. » Quatre joueurs étrangers (dont Afanador, le Portoricain de la 4S Tours) sont des partenaires d'entraînement. L'encadrement est assuré par

> Un calendrier très dense.  
**à savoir**  
7 entraîneurs, dont un préparateur physique.

« 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 FTT 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 rénovée 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