

tennis de table - insep

Le Tourangeau Bardet de retour à la table, affamé

Depuis le 11 mai, soit quasiment trois mois après le début du confinement en raison de la crise sanitaire, l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance), a rouvert progressivement ses portes à Paris. Ce lieu d'excellence du sport français, où l'on retrouve de très nombreux internationaux tricolores, retrouve peu à peu ses marques depuis un mois... tout comme ses pensionnaires. Parmi eux, le pongiste tourangeau Lilian Bardet (19 ans) qui, en raison d'une blessure à la cheville, a dû patienter trois semaines supplémentaires avant de reprendre l'entraînement.

« Un protocole pas trop contraignant »

« J'ai surtout fait des soins pendant les premières semaines de mon retour à l'Insep, mais cela fait quelques jours que j'ai repris l'entraînement et les séances de ping. Franchement, qu'est-ce que ça fait du bien ! » savoure le jeune joueur de la 4S Tours (Pro B) et grand espoir de la discipline.

Si ce retour « presque » à la normale demeure particulièrement



Après le confinement et une période de blessure, Lilian Bardet a repris l'entraînement à l'Insep.

(Photo archives NR, Julien Pruvost)

apprécié, il s'appréhende cependant en douceur et dans le respect d'un protocole sanitaire. Avant de retrouver la salle et de taper à nouveau dans la petite balle blanche, Lilian Bardet, comme tous les athlètes de l'Insep, a ainsi dû passer une série de tests physiques. « Mais je n'ai pas passé de test Covid. On a

juste rempli un questionnaire à ce sujet », précise le Tourangeau, qui évoque « une reprise forcément tranquille et progressive, en faisant attention au rythme cardiaque », selon les préconisations du staff technique et médical.

« Nous avons souvent une seule séance par jour, soit le matin, soit

l'après-midi, avec des entraînements à la salle et du travail physique », ajoute le Tourangeau, à nouveau dans son élément dans la salle dédiée au tennis de table à l'Insep, en compagnie d'une douzaine de pongistes.

Un équipement où les consignes sanitaires ont accompagné le retour des sportifs. « Oui, il y a un protocole à suivre mais ça va, glisse Lilian Bardet. Chaque joueur a ses propres balles, les aires de jeu sont délimitées, les coachs ne sont pas dans les aires de jeu et portent un masque. On doit aussi se désinfecter les mains à l'entrée et à la sortie. Tous les appareils de muscu utilisés doivent également être désinfectés... » Et comme l'accès aux vestiaires demeure interdit, la douche se prend dans la chambre des pensionnaires.

« Je ne trouve pas ça trop contraignant », estime Lilian Bardet, même si les conditions d'accès au service médical, avec « port du masque obligatoire » ou au restaurant nécessitent une certaine adaptation. « Oui, mais c'est vraiment bien organisé, notamment au self. La première semaine, il était fermé et on devait

manger des plateaux-repas dans notre chambre. Le self a été ouvert depuis et il y a des tables individuelles séparées d'un mètre. Le matin, les plateaux sont préparés à l'avance, on demande juste ce que l'on veut aux serveurs. Ainsi, on prend juste l'essentiel et cela se passe bien. Il faut se laver les mains à l'entrée, mais c'est finalement assez normal, non ? » La « nouvelle vie » de l'Insep prend ainsi forme, en attendant le retour de l'ensemble des sportifs (notamment les disciplines de contacts).

Quant à la reprise de la compétition, cela reste très flou. « On n'a pas de nouvelles sur les compétitions internationales, mais ça paraît compliqué de réunir prochainement des joueurs de différents pays », explique Lilian Bardet, qui prend son mal en patience, en restant déterminé à retrouver son meilleur niveau. Avec notamment en ligne de mire la nouvelle saison de Pro B, avec la 4S Tours. Car de toute évidence, il est de retour à la table très affamé...

Jean-Marc Duret