

**COMITE DE L'AUBE DE TENNIS DE TABLE**
ARTICLE PARU DANS LA PRESSE**l'est-éclair****Libération**
CHAMPAGNE

Isa Cok a trouvé la réponse à ses questions. Elle veut désormais franchir un palier. - Photos Entente pongiste isséenne

La pongiste de Paisy-Cosdon, qui fêtera ses 20 ans en avril, a bouleversé son quotidien ces dernières semaines. Pour se donner le maximum de chances de réussir sa carrière sportive. Et de disputer, un jour, les Jeux Olympiques, à Paris ou Los Angeles.

LUDOVIC MATTEN

Numéro 1 européenne chez les juniors en 2020, Isa Cok a vécu une année 2021 compliquée. La demoiselle grandit, se cherche, doute aussi parfois. Surtout, elle mûrit. Et sait désormais ce qu'elle veut. Ou ne veut plus. La jeune Française, née aux Pays-Bas, bercée dans la culture néerlandaise, s'est aussi posé des questions quant à sa nationalité sportive. Aujourd'hui, on la sent sûre de ses choix, tournée avec ambition vers les prochaines échéances

Entretien.**Isa, où en êtes-vous sportivement ?**

Je suis en stage avec l'équipe nationale, à Nantes où je vis à l'année, depuis le 1er février.

Je vais enfin pouvoir suivre un gros bloc d'entraînement, chose que je n'ai pas eu l'occasion de faire ces derniers mois.

Les compétitions s'enchainent ; ce n'est pas toujours simple de travailler en profondeur,

Je sors de quelques prestations intéressantes à Düsseldorf par exemple, où j'ai été battue en quarts de finale à la belle, 14-12. J'ai également disputé des matches de championnat avec Issy.

Nous jouerons, au printemps, les play-down pour nous maintenir en ProA, Malheureusement, l'une des cadres de l'équipe, Laurel Pfeiffer, a été blessée quasiment toute la

saison.

«J'ai besoin d'un discours différent »

Si Issy descend, resterez-vous là-bas ?

J'en ai envie. Faire une saison en ProB ne serait pas la fin du monde.

Mais encore faut-il connaître le projet du club, savoir s'il est aligné avec mes ambitions.

2021 n'a pas été une année facile à vivre semble-t-il ?

J'ai obtenu quelques très bons résultats en championnat, réussi pas mal de performances.

Mais j'ai connu de grosses difficultés sur les compétitions individuelles. J

e n'ai pas eu les résultats espérés, que ce soit sur les Championnats de France, sur le Top 10 européen. La raison ? Je me suis mis la pres-

sion toute seule.

Je voulais prouver, sans doute trop bien faire. Cette pression, je ne l'ai pas bien gérée.

J'ai toujours envie de gagner ; le ping, je le kiffe. Mais là, cette notion de plaisir passait plan en match. J

'avais également la sensation que la Fédé ne me faisait pas beaucoup confiance. L'enjeu prenait donc le pas sur le jeu.

Les résultats n'étaient pas vraiment au rendez-vous ; la confiance s'est étiolée.

Quand on vit une période difficile, on remet en question certaines choses, sa façon de travailler notamment. Récemment, j'ai trouvé des réponses à mes questions.

Quelles sont ces pistes principales ?

Je me suis rapprochée d'une nouvelle coach, Li Samson, qui vit en Normandie, j'avais besoin d'un travail plus individualisé, de partir sur de nouvelles pistes. Li m'apporte tout cela.

Elle entraînait avant à l'INSEP. Quand j'ai su qu'elle était disponible, je l'ai contactée.

J'essaye de la voir une fois par mois. Et de mettre en application, au quotidien, ses conseils.

Aujourd'hui, j'ai besoin d'un discours différent.

Quand Li m'explique les choses, cela me parle.

Vous aviez pour objectif de disputer les Jeun-2024. Est-ce toujours d'actualité ?

En individuels, les deux places semblent promises à Jianan Yuan et Prithika Pavade. Mais d'autres places sont accessibles pour la compétition par équipes.

La Fédération m'a placée dans le groupe JO-2028. Mais qui sait, si je parviens à avancer plus vite que prévu, pourquoi ne pas bousculer la hiérarchie.

Pour cela, je dois faire énormément de progrès dans mon jeu. Je dois gommer des failles techniques, améliorer ma vision de jeu.

J'ai pris conscience de tout cela avec Li, mais aussi après toutes

les compétitions que j'ai foirées je suis convaincue, aujourd'hui d'aller dans la bonne direction

«Je vais m'entraîner plus intelligemment »

Vous disiez avoir la sensation que les dirigeants de la Fédération française ne nous faisaient pas toujours confiance. Avez-vous, un temps, imaginé jouer pour les Pairs-Bas ?

Cela m'est passé par la tête. Mais quand un pongiste change- de nationalité sportive, il est interdit de compétition internationale pendant 5 ans.

J'ai toujours porté les couleurs de la France et je continuerai à jouer pour la France, même si mes racines sont hollandaises

A la maison, avec mes parents, nous ne parlons que néerlandais ; les livres que je lis et les émissions télé que je regarde sont en néerlandais.

Je dois convaincre les dirigeants de la Fédération française de me faire confiance.

Je vais m'entraîner différemment, plus intelligemment, pour ne pas leur laisser le choix.

Continuez-vous le double projet sport et études?

J'ai mis les cours entre parenthèses.

Ce n'était plus tenable.

J'ai validé ma première année mais cela n'a plus de sens de poursuivre dans ces conditions.

Comment travailler correctement quand on part très régulièrement en compétition ou en stage.

Au retour, on a 2000 cours à rattraper.

Cela me frustrait terriblement de ne pas pouvoir suivre correctement des études qui me plaisent. Aujourd'hui, j'essaye de professionnaliser mon entraînement, je veux me donner les moyens de réussir.

Et financièrement, vous vous en sortez ? Même si nous jouez en pro, le ping paye beaucoup moins que d'autres sports...

Oui, je ne suis pas très exigeante. Je vis très convenablement.

À 19 ans, vivre de son sport est une chance (elle est notamment soutenue par le Département de l'Aube, NDLR).

Des clubs m'ont contactée à l'intersaison.

Mais je me sens bien à Issy et ne fais pas de l'argent une priorité.

Si je ne prenais des décisions qu'en fonction de l'aspect financier, à mon âge, je partirais dans la mauvaise direction...