

COMITE DE L'AUBE DE TENNIS DE TABLE

ARTICLE PARU DANS LA PRESSE

Bulletin semestriel d'information de Paisy-Cosdon/Vaujurennes - 13)

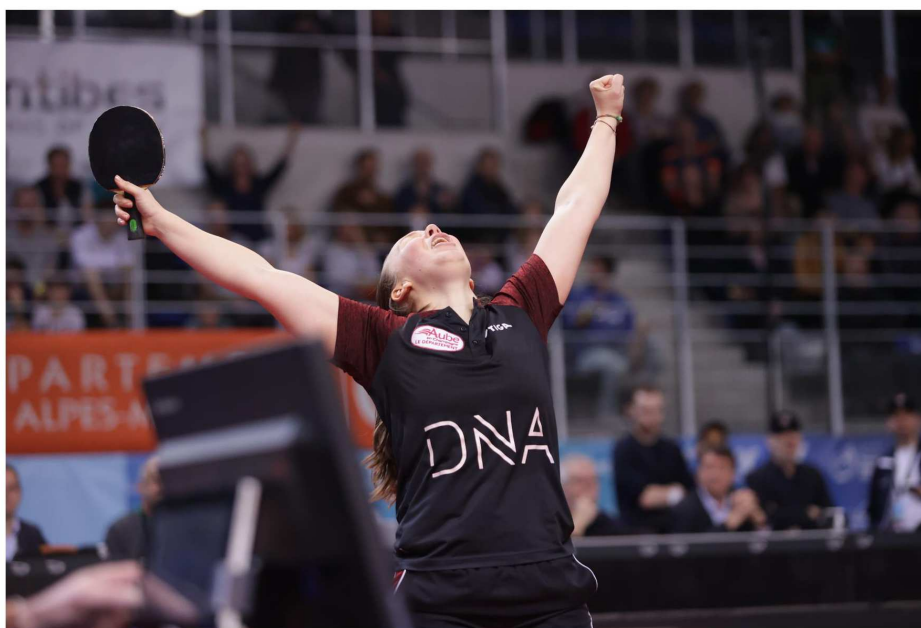
Isa COK : l'ascension régulière d'une championne

C'est toujours avec le même plaisir que je vous propose un point sur la carrière de championne de notre petite Isa (devenue grande !!), exemple de détermination depuis son plus jeune âge.

Lors de notre première interview en 2018, Isa nous faisait part de sa formidable ambition dans le tennis de table, rêvant de participer aux plus grandes compétitions et s'en donnant les moyens. Dans notre édition de janvier 2021, elle nous livrait le récit d'une année 2020 très particulière pour elle, marquée d'abord par les suspensions de compétitions pour cause de Covid puis par d'excellents résultats l'amenant pour ses 18 ans au 1^{er} rang européen et au 7^{ème} rang mondial dans la catégorie junior. Isa amorçait alors une étape décisive de sa carrière sportive en intégrant la catégorie élite, celle des séniors.

Je laisse donc la parole à Isa, la remercie pour sa confiance renouvelée et lui adresse nos meilleurs vœux de réussite à venir au nom de tout le village, si fier de sa trajectoire et de l'humilité qu'elle a su conserver, aidée en cela par tous ceux qui l'entourent, à commencer par sa famille, que nous connaissons bien et qui a toute notre amitié.

Eric



Que s'est-il passé pour toi depuis notre interview en décembre 2020 ? Nous comprenions que tu t'apprêtais à franchir un nouveau palier dans ta carrière... Cela a bien été le cas ? Comment cela s'est-il passé ?

Depuis cet échange fin 2020, il s'est passé de nombreuses choses ! A cette période, je passais de la catégorie des moins de 19 ans à la très vaste catégorie des séniors. C'est également l'année où j'ai complètement changé d'environnement et je venais donc de m'installer à Nantes afin de m'entraîner au Pôle France. De plus, en septembre 2021, j'ai changé de club : après 7 années passées au club d'Issy-les-Moulineaux, où je performais en Pro A, j'ai rejoint le club de l'ALCL Grand Quevilly où je performe désormais en Pro A et en Ligue des champions. Tous ces changements ont nécessité de l'adaptation mais je suis convaincue que ce sont des choix qui m'ont beaucoup apporté ! Au niveau des études, j'avais décidé en septembre 2021 de faire une pause dans mon cursus de STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) car il était devenu difficile pour moi de gérer toutes les absences liées aux déplacements sportifs dans le contexte universitaire, où tout le monde doit plus ou moins se débrouiller seul. J'ai donc fait une pause de 2 ans mais j'ai repris les études en septembre dernier : un Diplôme d'Université de

Management d'une carrière professionnelle, qui s'effectue intégralement en distanciel. Ce sont des études complètement adaptées aux sportifs professionnels : ce que j'y apprends me permet de mieux gérer ma propre carrière et me permettra plus tard de pouvoir accompagner d'autres sportifs.

En ce qui concerne le tennis de table, le changement de catégorie a été assez difficile au début mais je commence à présent à bien y évoluer, une année 2023 qui a été très encourageante !

En-dehors du sport, je suis assez fière d'avoir obtenu mon permis de conduire et je m'implique comme bénévole dans une l'association « Les P'tits Gilets », située à Nantes, qui effectue des maraudes afin de distribuer des besoins primaires aux personnes dans le besoin.

Beaucoup de choses ont donc changé dans ma vie mais finalement pas tant que ça. Je continue à m'amuser en faisant du sport, j'essaie de progresser et je rentre régulièrement dans mon petit village adoré, à Paisy-Cosdon !

Les habitants doivent savoir que tes résultats cette année sont tout à fait remarquables. Raconte-nous. As-tu la sensation que 2023 constitue pour toi une année charnière, qu'elle t'a donné pleine confiance ?

Oui, c'est vrai, l'année 2023 a été assez incroyable pour moi. J'ai franchi beaucoup de caps. Tout d'abord en championnat, avec mon club de Grand Quevilly, j'ai su faire pas mal de grosses perfs qui m'ont permis de monter dans le classement français : en une année, je suis passée de la 56^{ème} à la 39^{ème} place française (en sachant que figurent dans ce classement les étrangères jouant dans le championnat français). C'est une belle progression. Ensuite, j'ai été très fière de mes résultats obtenus en championnats de France sénior, en mars 2023 : j'ai été médaillée de bronze en simple et vice-championne de France en doubles mixtes avec mon partenaire Enzo Angles. J'avais gagné beaucoup de médailles aux championnats de France dans les catégories jeunes mais c'était ma toute première en simple dans la catégorie séniors. Par ailleurs, au cours de cette compétition, j'ai battu la tête de série et championne en titre Prithika Pavade en 8^{ème} de finale, ainsi que Liu Yu Hua en quart de finale, une joueuse que je n'avais encore jamais battue. Mon 8^{ème} de finale contre Prithika a été vraiment très intense ; je l'ai gagné 4 manches à 3 après une heure de match ; ça m'a procuré des émotions très intenses de le gagner ! De plus, j'ai joué la compétition sans coach ; j'ai donc dû puiser dans mes ressources et trouver par moi-même les solutions pour réaliser ces grandes performances. La compétition s'est terminée en demi-finale contre Charlotte Lutz : j'ai pu mener le match 3 manches à 1, me trouvant toute proche de la finale mais ça n'a malheureusement pas suffi cette fois. Toujours dans ces championnats de France, en double mixte, j'ai vécu une très belle expérience : moi et mon partenaire, Enzo Angles, nous complétons très bien que ce soit dans le jeu ou dans le caractère. En finale, nous perdons tout juste 3 manches à 2 contre Simon Gauzy et Prithika Pavade. Juste après les championnats de France, j'ai également été médaillée de bronze en double filles aux championnats d'Europe des moins de 21 ans.

Au final, je peux dire en effet que cette année m'a donné confiance. Elle m'a démontré que j'avais bien la capacité de gagner des grandes joueuses et donc du potentiel. Cependant, dans le sport, rien n'est acquis et je dois continuer à progresser pour atteindre puis franchir de nouveaux paliers ! Je suis en tout cas très fière de mon année 2023 !

Quels sont tes défis, tes challenges à venir ?

Pour l'année qui s'ouvre, mon principal objectif sera de continuer à progresser. J'ai encore de nombreux axes d'améliorations, que ce soit dans le jeu, le mental ou le physique. J'ai également plusieurs objectifs. Avec mon club, nous devons nous battre pour nous maintenir en Pro A ; nous allons donc tout donner pour ça. Dans les compétitions individuelles, j'aimerais de nouveau aller loin, voire peut-être plus loin encore lors des championnats de France. J'aimerais aussi progresser dans le classement mondial. J'ai eu beaucoup de résultats en France mais il est encore difficile pour moi, avec le système et la concurrence, de gagner beaucoup de matchs à l'international en séniors. J'ai réussi à atteindre le tableau principal à 2 reprises mais ce n'est pas toujours le cas. Je suis aujourd'hui à la 243^e place mondiale. Je vise le top 150 et puis le top 100 dès que je possible.



Quelles sont les exigences qui s'imposent à une sportive de très haut niveau ? Peux-tu nous expliquer ce que cela implique au quotidien ?

C'est toujours assez compliqué de bien expliquer ce qu'impose au quotidien d'être une sportive professionnelle. Je fais cela depuis que j'ai 4 ans donc beaucoup de choses font partie de l'ordinaire et de mes habitudes. Selon moi, le plus important en tant que sportive professionnelle, c'est déjà d'être passionnée et ambitieuse. Sans passion, je serais incapable d'exercer encore le sport que je pratique depuis 17 ans. Sans ambition et sans l'envie de progresser, je serais incapable de m'entraîner au moins 6 heures par jour. Il n'y a pas de généralité dans le sport de haut niveau ; chaque individu est différent dans sa manière de s'entraîner et se préparer ; je pense donc que la connaissance de soi est primordiale. La discipline et l'entraînement sont très importants mais la remise en question l'est davantage encore : il faut tout le temps viser plus haut, vouloir se dépasser et savoir apprendre de ses défaites. Il faut aussi savoir prendre à certains moments le recul nécessaire pour apprécier les objectifs déjà atteints, s'en réjouir et comprendre à quel point c'est cool de pouvoir vivre de sa passion !

Personnellement, j'ai besoin au quotidien de me sentir physiquement bien, donc de dormir suffisamment et d'accomplir toutes les routines qui me permettent d'optimiser ma préparation physique. J'ai aussi besoin de me sentir bien mentalement : mon suivi psychologique et de préparation mentale sont des éléments indispensables de ma réussite. Pour être bien mentalement, j'ai également besoin d'avoir des moments de repos complet, sans rien qui ne se réfère au tennis de table. On dit souvent que les sportifs mangent, boivent et dorment leur sport mais si moi je faisais cela, j'avoue que je deviendrais folle et que je perdrais tout le plaisir que j'ai à le pratiquer. Avant d'être des sportifs, nous sommes des êtres humains : nous avons besoin de voir du monde et nous nous amuser dans des contextes différents.

Une des exigences du sport de haut niveau qui reste encore difficile pour moi à gérer, ce sont tous les déplacements pour se rendre en compétitions et en stages. Je passe en effet un temps énorme dans la voiture ou dans le train. C'est loin d'être reposant et cela nous coupe complètement de notre routine. La fatigue engendrée par les transports est à la fois physique et mentale. Depuis septembre, nous avons eu des déplacements à Etival, à Nîmes, à Linz en Autriche et j'ai aussi tous mes déplacements entre Nantes et Rouen lorsque mon club joue à domicile. Difficile dans ces conditions de récupérer. Difficile également de trouver la discipline et le temps nécessaires pour le travail scolaire. En revanche, j'adore le fait de découvrir de très nombreux endroits différents, villes et pays, grâce au sport.

Pratiquer le sport de haut niveau est affaire de choix. Cela exige beaucoup d'investissement et implique des moments difficiles. Mais les expériences et les émotions que l'on peut vivre sont tellement riches que l'on continue et qu'on s'efforce de profiter au mieux de tous ces moments intenses.