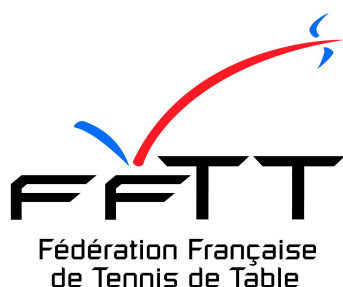


PROJET SPORTIF- NADIA KAMENAN « En route pour TOKYO »



Soutenu par les partenaires :



Fédération Ivoirienne de Tennis de Table

INTRODUCTION

Nadia KAMENAN fait partie des pongistes les plus prometteuse du continent africain. A seulement 19 ans, elle a déjà remporté plusieurs titres .

Ce potentiel a été reconnu par la Fédération Ivoirienne de Tennis de Table (FIT) qui, dans le cadre de son programme de développement, a soutenu la joueuse ces deux dernières années . Nadia KAMENAN a ainsi pu disputer des compétitions internationales sur le continent Africain et Européen en se mesurant avec les meilleures de sa discipline.

La joueuse entamant cette saison sa première année sénior et ne pouvant par conséquent plus bénéficier de ce dispositif, la Fédération Ivoirienne de Tennis de Table (FIT) reconnaît aujourd'hui ses limites, tant matérielles que humaines, pour accompa-

gner la joueuse dans les prochaines étapes de sa progression vers le plus haut niveau continental.

Par l'intermédiaire de son Secrétaire Général Adjoint , la FITT s'est rapprochée du club de tennis de table de la ville d'Elancourt en France, afin que la joueuse puisse effectuée un stage de plusieurs mois dans le but de la préparer pour les épreuves qualificatifs des jeux olympiques en Mars 2020 en Tunisie .

1) La structure d'accueil

Le club de tennis de table d'Elancourt est un club reconnu en Ile de France pour la qualité de ses infrastructures (salle spécifique de 20 tables) et de son staff technique. Le club a accompagné ces dernières années de jeunes joueurs français et étrangers dans leur formation vers le plus haut niveau national et international . De plus, le club nourrit un projet ambitieux de retrouver à court terme le plus haut niveau national en championnat de France par équipes.

Au sein du club d'Elancourt, la jeune athlète pourra disposer d'un accompagnement individualisé dans un environnement compétitif, disposant de l'ensemble des infrastructures et compétences humaines nécessaires pour l'aider à atteindre ses objectifs de carrière internationale.

Le club sera également soucieux de proposer à l'athlète un plan de formation d'éducateur sportif, lui permettant de pouvoir exercer la profession d'ici 3 ans . Enfin, le projet de la FITT pour la joueuse coïncide parfaitement avec le projet sportif ambitieux du club, en ce qui concerne les objectifs de l'équipe fanion et de formation des jeunes.

2) Entraînement :

- a) Individuel : 2 créneaux par semaine encadrés par l'entraîneur diplômé d'Etat **ISMAEL ADEBOUCHOU**
Axes de travail : volume de jeu, gestuelle spécifique et services.

- b) Collectif : 2 créneaux par semaine . groupe d'entraînement constitué avec les meilleurs joueurs et joueuse du club et de la région . Axes de travail : régularité, schémas de jeu et stretching.

- c) Stages : 6 stages par saison (Toussaint, Noël, Février, Pâques, Juillet, Août).
35 heures d'entraînement par stage (lundi au vendredi de 9H à 12H et 14 à 18H).
Groupe d'entraînement constitué des meilleurs joueurs nationaux et encadrés par des entraîneurs diplômés d'Etat de clubs professionnels. Axes de travail : préparation physique et mentale, situations de match.

- **3) Compétition :**
 - a) Critérium Fédéral : 4 tours, finales individuelles et finales par classement. b) Championnat de France par équipes : 14 journées par saison.
 - c) Championnat de Paris : 8 journées par saison.
 - d) Tournois : Participation à six tournois nationaux et internationaux.

- **4) Accompagnement:**
 - a) Conseil sur le choix du matériel sportif : bois, revêtements En fonction de l'évolution du jeu de la joueuse Nadia KAMENAN .

 - b) Elaboration du planning de compétitions internationales : Calendrier établi en collaboration avec la FITT respectant les diverses échéances

 - c) Conseils sur la nutrition et la récupération : Régime alimentaire et séances d'étirement

CONCLUSION :

La FITT, le club d'Elancourt et la joueuse demeurent très enthousiastes à l'orée de cette collaboration. Nadia KAMENAN a confirmé au cours de ses six derniers mois la marge de progression importante dont elle dispose pour des résultats , Afin d'y parvenir, la joueuse a besoin de vos soutiens .