

Nafissatou Thiam



Née le 19/08/1994, 1m87 et 72 kg, étudiante universitaire en géographie

PALMARÈS :

2015 :

- Championnat du Monde à Pékin (CHN) : heptathlon : 6298pts, 11^e
- Championnats d'Europe Espoirs à Tallinn (EST) : hauteur : 1m87, **médaille d'argent**
- Championnats d'Europe indoor à Prague (CZE) : pentathlon : **4696pts, médaille d'argent** (8.42-1m89-14m80-6m33-2.24.23)

2014 :

- Meeting de Götzis (AUT) : heptathlon **6508pts** (13.81-1m93-15m03-24.78-6m19-51m90-2.22.98)
- Championnats d'Europe à Zurich (SUI) : heptathlon : 6423pts, **médaille de bronze**
- Championnats du Monde indoor à Sopot (POL) : hauteur : 1m90, 8^e

2013 :

- Championnats d'Europe Juniors à Rieti (ITA) : heptathlon : 6298pts, **médaille d'or**.



Son entraîneur, Roger LESPAGNARD, est bien connu. Son parcours a fait de lui un des sportifs les plus connus de Belgique.

Ancien décathlonien, 7757 points, il participe aux CE de Budapest (1966), Helsinki (1971) et Rome (1974). Trois jeux olympiques sont à son actif : Mexico (1968 - 15^e), Munich (1972 - 14^e) et Montréal (1976 - 16^e).

Il possède quelques beaux records personnels comme 2m09 en hauteur, 4m70 à la perche, 14m54 au poids, 48.99 au 400 m ou encore 4.18 au 1500m.

Dans sa carrière d'entraîneur, citons les principaux athlètes belges dont il a eu la charge : les triple sauteurs Falise et Velter (16m86 et 17m00) ainsi que les sprinters Desruelles (6.56 au 60m) et Micha (10.34 au 100m). Il a assuré la fonction de Directeur technique de la fédération pendant 8 ans. Il fut aussi préparateur Physique du Standard de Liège en football de 1986 à 1998. Il mène de front une carrière politique : député fédéral 4 ans et actuellement toujours Bourgmestre de la commune de Fléron (16.500 habitants). Nafissatou est entre de bonnes mains.

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Roger Lespagnard entraîne Nafissatou depuis qu'elle a 14 ans. La construction du plan d'entraînement a toujours tenu compte de 2 contraintes : les infrastructures couvertes et le fait de continuer un cursus scolaire, école secondaire puis universitaire.

Ce dernier point fait partie de la stratégie projet de vie et double carrière, aspects importants défendus par le ministère des sports. Actuellement, le programme tient compte des impératifs scolaires, cependant allégés grâce à un horaire adapté et à la possibilité d'étalement des études sur des années complémentaires.

Ce choix tout à fait respectable, réclame naturellement un surplus de temps et d'énergie, alors que judicieusement, le temps consacré à l'entraînement et à la récupération devait croître.

La préparation hivernale n'est pas facile. Son domicile et l'université se situant tous les deux dans la région de Liège, il n'y a