

## INTERVIEW de LUCAS CRÉANGE

### Sportif de haut niveau FFSA, para tennis de table adapté



- MEMBRE DE LA COMMISSION DES ATHLÈTES DE PARIS 2024 DEPUIS 2018
- MEMBRE DE LA TEAM MALAKOFF HUMANIS
- ATHLÈTE SOUTENU PAR @FDJSPORT DANS LE CADRE DU PARTENARIAT DE LA FESA AVEC FDI

#### COMMENT VIS-TU LE CONFINEMENT DEPUIS LE 15 MARS 2020 ?

Pas facile au début mais je m'y habitue. Il faut faire avec de toutes les manières car nous n'avons pas le choix de faire autrement. J'habite chez mes parents.

#### QUE FAIS-TU POUR ENTRETENIR TA FORME EN TANT QUE SPORTIF DE HAUT NIVEAU ?

Je m'entretiens physiquement. Je fais du cardio et renforcement musculaire tous les jours sauf dimanche.

Les exercices de cardio et renforcement musculaire à faire me sont donnés du lundi au vendredi par Antony Robert le kiné FFSA pour le para tennis de table.

donné en visioconférence avec mon téléphone, ce qui permet à Antony de me voir et de me corriger si besoin.

Pour le cardio, Antony me donne des exercices aussi. Il me regarde faire parfois mais maintenant que je connais les exercices qu'il m'a donnés à faire, je les fais seul.

En plus de ces exercices de cardio, je cours «en fractionné» dehors. Je fais cela 3 à 4 fois par semaine en fonction de mon envie et de ma forme.

Je cours aussi en endurance, en respectant les règles du confinement « 1h maxi et moins de 1km » de chez moi.

Le renforcement musculaire est Je fais attention de respecter mon corps. Mes repas sont très équilibrés en respectant la diététique du sportif.





# INTERVIEW de LUCAS CRÉANGE

### Sportif de haut niveau FFSA, para tennis de table adapté

#### LES JEUX PARALYMPIQUES ONT ÉTÉ REPOUSSÉS DU 24 AOÛT AU 5 SEPTEM-BRE 2021 : QU'EN PENSES-TU ? QU'EST-CE QUE CELA CHANGE POUR TOI ?

C'est une sage décision du CIO à cause de tous les sportifs qui sont à l'arrêt depuis plusieurs semaines sans pouvoir s'entrainer comme avant, comme moi.



Moi, je sais que pour le moment, je ne peux pas m'entrainer en tennis de table depuis le 12 mars et jusqu'à au moins mi-mai.

À ce jour, mes entraineurs et coachs ne savent pas encore comment va se passer l'après 11 mai, pour reprendre les entrainements et compétitions.

On ne sait pas si le confinement ne sera pas prolongé après le 11 mai surtout pour les sportifs et dans quelles conditions.

Pour m'entrainer en tennis de table, je dois aller à Poitiers, au Pôle France tennis de table FFSA, du mardi au jeudi une semaine sur deux, l'autre semaine je suis à Metz au centre international d'entrainement Metz Tennis de Table ou je m'entraine avec les joueurs valides dont des joueurs professionnels.

Lundi, jeudi soir et vendredi, je

m'entraine à Reims dans mon club de Reims "L'Olympic Reimois Tennis de table".

Pour m'entrainer normalement, je dois donc me déplacer et pour le moment c'est interdit et les centres d'entraînement sont aussi fermés jusqu'à nouvel ordre.

Pour les Jeux paralympiques de Tokyo en 2020, je devais avoir confirmation que je pouvais faire partie de l'équipe paralympique début avril.

Or comme les Jeux paralympiques ont été repoussés au mois d'août 2021, je n'ai pas à ce jour reçu d'informations quand à ma qualification.



Au niveau des compétitions internationales en tennis de table, les compétitions VIRTUS (fédération internationale pour les sportifs porteurs d'un handicap mental) ont toutes été annulées pour 2020.

Pour l'ITTF, les compétitions sont suspendues jusqu'à fin 30 juin pour les joueurs valides et porteurs d'handicap physique ou mental. Mais en fonction de l'évolution de la crise sanitaire, certaines compétitions pourraient être annulées après juin aussi.

Dans le cadre des Jeux paralympiques 2020 à Tokyo, je n'avais pas de compétitions internationales ITTF à faire car en tant que n°4 mondial, j'étais mathématiquement qualifié pour les Jeux paralympiques et



j'avais déjà réalisé mon quota de compétitions internationales. Si j'étais qualifié dans l'équipe paralympique pour le report des Jeux paralympiques en 2021, je n'aurais pas à faire de compétitions internationales obligatoires.

Mais dans le contexte actuel, on ne sait pas ce qui va réellement se passer au final à l'international.

Normalement le report des Jeux ne devrait pas mettre en cause ma qualification qui était actée jusqu'à ce jour mathématiquement.

J'espère que rien ne sera changé pour les Jeux paralympique 2021 pour moi.

Je suis optimiste car c'est un report et que pour les 4 joueurs mondiaux, dont je fais partie, on devrait rester qualifiés. Attendons de voir la confirmation par l'ITTF.



Mon souhait actuel est de reprendre tous mes entrainements quotidiens, à Poitiers, à Metz et à Reims dès qu'on le pourra. Si en Juin, je pouvais reprendre mes entrainements ça serait super. Mais ça dépend des décisions gouvernementales. Sinon j'espère dès septembre 2020.

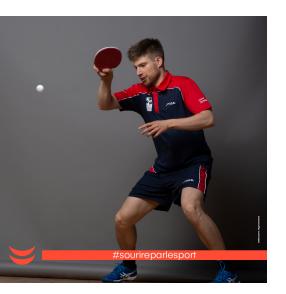


Retrouvez Lucas en vidéo, sur le film du pôle France tennis de table sport adapté. Cliquez sur la vignette pour accéder au film.



## PALMARÈS 2019

## Lucas CRÉANGE, Sportif de haut niveau FFSA DEPUIS 2014



- N°4 mondial ITTF PTT classement officiel février 2020
- Médaille de bronze en simple et médaille de bronze par équipe Global Games INAS octobre 2019
- · Champion d'Europe ITTF PTT 2019 par équipe et médaille de bronze en simple messieurs
- Médaille d'argent en simple messieurs Open de Pologne ITTF PTT mai 2019
- Médaille d'or en simple messieurs Master de Slovénie ITTF PTT mai 2019
- Médaille d'argent en simple messieurs Open d'Espagne ITTF PTT mars 2019
- Lucas fait 3 victoires sur 3 matchs en Nationale 2 avec son équipe valide de l'Olympique Reimois en 2020. Sa
- meilleure performance est d'avoir battu un joueur français valide classé 79 en mars 2020
- · Lucas fait 1/4 de final du Critérium Elite B en valide FFTT, à Agen, qui regroupe les meilleurs joueurs de France
- FFTT janvier 2020
- 1/4 de finaliste aux Jeux paralympiques de RIO 2016, première participation aux Jeux paralympiques



Membre de la Team Malakoff Humanis





Athlète soutenu par @fdjsport dans le cadre du partenariat de la FFSA avec FDJ



Membre de la commission des athlètes PARIS 2024













