



THIAM Nafissatou

Ep. Combinées
Scolaires



CARTE D'IDENTITE

Nom: Thiam
Prénom: Nafi
Né le: 19 aout 1994
Age: 15 ans
Etat civil: Célibataire
Adresse: Chaussée de la Gare, 35
La Bruyère

Club: RFCL
Entraîneurs: Roger Lespagnard
Etudes: Sec scientifiques
Année: 4ème
Taille: 1m82
Poids: 68Kg

Email: nafi_thiam@live.be

Devenir son ami facebook: <http://www.facebook.com#!/profile.php?id=1408369161&ref=ts>

Records Personnels

Indoor

Pentathlon: 3303 pts

Outdoor

Heptathlon: 4172 pts

200m: 27"35

Hauteur: 1m70

80H: 12"47 (v: -0,8)

Javelot: 39m37

Poids: 12m89

Longueur: 5m34 (v: +1,1)

PALMARES INTERNATIONAL

--	--	--

PALMARES NATIONAL

2009 i
2009 i
2009
2009
2009

CB cadet	Poids	12m57	2ème	Gand
CB cadet	Pentathlon	3303 pts	1ère	Gand
CB cadet	Hauteur	1m63	2ème	Nivelles
CB cadet	Triple saut	11m20	1ère	Nivelles
CB cadet	Hexathlon	4172 pts	1ère	Herentals

RECORDS

2009	Heptathlon : 4172 pts	Herentals	Cadettes 2
2009	Pentathlon : 3303 pts	Gand	Cadettes 2
2009	200m : 27"35	Liège	Cadettes 2
2009	80m haies : 12"47 (v: -0,8)	Dilbeek	Cadettes 2
2009	Hauteur : 1m70	Braine-L'alleud	Cadettes 2
2009	Javelot : 36m43	Herentals	Cadettes 1
2009	Longueur : 5m34 (v: +1,1)	Herentals	Cadettes 2
2009	Poids : 12m89	Herentals	Cadettes 2

TITRES LBFA

LBFA Indoor	Hauteur	Cadettes
LBFA Outdoor	Hauteur	TC
	Hauteur	Cadettes
	Poids	Cadettes
	Javelot	TC
	Hauteur	TC

EVOLUTION

	Catégorie	Clubs	Hexathlon	80H	800m
2008	Cadettes	FCHA	3555 pts	12"97	2'39"03
2009	Cadettes	RSCL	4172 pts	12"47	2'32"11

2008
2009

Haut.	Long.	Jav.	Poids
1m58	4m67	36m63	10m92
1m70	5m34	36m43	12m89



ON VEUT TOUT SAVOIR

Quel est ton club actuel : RFCL

Dans quel autre club as-tu été : SMAC et FCHA

Depuis quand fais-tu de l'athlé : depuis l'âge de 7 ans

Qu'est ce qui t'a donné envie de commencer: J'avais gagné de la confiture en participant à un cross lorsque j'avais 6 ans.

Quel sport faisais-tu avant : basket

Quel autre sport fais-tu :

Où t'entraînes-tu principalement (piste-bois-route, quel stade ?) : sur la piste de Jambes et de Liège

Disposes-tu d'une salle pour t'entraîner l'hiver : non

T'arrive-t-il de t'entraîner seul, à quelle fréquence : oui, 2 à 3 fois par semaine

Quelle est la plus grande qualité de ton entraîneur : il est marrant

Quel est son plus grand défaut :

Quelles sont tes disciplines favorites: javelot et hauteur

Quelles sont les disciplines que tu aimes le moins : 800m

Depuis combien de temps t'es-tu spécialisée : 2 ans

Quel est ton stade/piste préféré et pourquoi : Naimette

Quel est ton meilleur souvenir en athlé : Quand U.Bolt m'a donné son dossard

Quel est ton pire souvenir en athlé : ma blessure au genou en novembre

Quel pays l'athlétisme t'a permis de visiter : îles Canaries, Portugal, France.

Qui est ton sportif favori : Carolina Klufft

As-tu une chanson ou un style de musique que tu écoutes systématiquement avant un concours ou une course : (à l'échauffement par ex) Speeding de Kelly Ross et Chris Brown

Suis-tu un régime alimentaire spécifique à la pratique du sport de haut niveau : non

Que manges-tu avant une compétition : biscuits , riz au lait.

Que t'apporte la ligue dans la pratique de ton sport : possibilité de m'entraîner sur n'importe quel stade, voyages, facilités médicales...

Prestations des différentes saisons: 2007-2010

Saison outdoor 2010

Epreuves	Dates	Performances	Place	Lieux	Vent
100	9/05/2010	13"32	1ère	Andenne	
200	25/04/2010	27"66	2ème	Seraing	
Hauteur	22/05/2010	1m65	1ère	Naimette	
	15/05/2010	1m60	1ère	Bertrix	
	8/05/2010	1m71	1ère	Bruxelles	
	24/04/2010	1m65	1ère	Jambes	
Longueur	15/05/2010	5m54	1ère	Bertrix	+0.5
	8/05/2010	5m28	2ème	Bruxelles	+0.4
	1/05/2010	4m90	2ème	Nivelles	-1.3
	25/04/2010	4m94	2ème	Jambes	+0.7
	24/04/2010	5m25	2ème	Jambes	+2.1
Poids	9/05/2010	11m54	1ère	Andenne	
	1/05/2010	10m79	2ème	Nivelles	
Javelot	22/05/2010	39m37	1ère	Naimette	
	25/04/2010	35m98	1ère	Seraing	
4*100	15/05/2010	50"50	2ème	Bertrix	
	1/05/2010	53"67	3ème	Nivelles	

Saison indoor 2009-2010

Saison outdoor 2009

Epreuves	Dates	Performances	Place	Lieux	Vent
Hexathlon	30-31/05/09	3934 Pts	1ère	Herentals	
	08-09/08/09	4167 Pts	2ème	Dilbeek	
	29-30/08/09	4172 Pts	1ère	Herentals	
100m	10/05/2009	13"48	2ème	Andenne	(v:+1,1)
	5/07/2009	13"18	3ème	Braine L'Alleud	(v: +1.3)
	5/07/2009	13"16	5ème	Braine L'Alleud	(v: +0.3)
	12/07/2009	13"51	2ème	Hannut	(v:+2,9)
200m	26/04/2009	27"62	1ère	Liège	(v:+0,1)
	3/05/2009	27"25	3ème	Liège	(v: -0,4)
	12/07/2009	27"09	1ère	Hannut	(v:+2,9)
	24/07/2009	27"71	3ème	Liège	(v:+0,1)
800m	31/05/2009	2'32"82	1ère	Herentals	
	8/08/2009	2'32"11	1ère	Dilbeek	
	30/08/2009	2'37"95	4ème	Herentals	

80m haies

26/04/2009 12"73	1ère	Liège	(v:+0,6)
31/05/2009 12"73	1ère	Herentals	(v:-1,2)
8/08/2009 12"47	2ème	Dilbeek	(v:-0,8)