

## PARTICIPATION DE SOLÈNE AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE À LIMOGES



Bonjour à tous,

Ce week end j'ai participé aux championnats de France 50m à Limoges, j'étais engagée sur le 50 papillon, 200 4 nages, 50 dos, 100 brasse et le 200 crawl.

Le samedi matin se déroulaient les séries du 50 papillon et le 200 quatre nages. Je reviens sur mes meilleures performances enfin et je suis rentrée en finale l'après-midi. J'ai pu réaliser une nouvelle fois de beaux chronos qui m'ont permis de faire un titre de championne de France sur le 50 m papillon et une 4<sup>e</sup> place sur le 200 quatre nages.

Le lendemain se sont déroulées les séries du 100 brasse, 50 dos et le 200 crawl : un bon programme pour commencer le dimanche matin. Je réalise un bon 100 brasse qui me permet de me rapprocher de mon meilleur temps, ce que je n'avais pas fait depuis 2019.

Le 50 dos s'est enchaîné et je réalise un très bon temps de 53 secondes. Sur le 200 crawl, en fin de matinée, en dépit de mes bras lourds, je réalise mon deuxième meilleur temps en 3.52

en battant mon temps au 100m crawl. Je suis contente pour cette matinée malgré un contrôle anti-dopage qui, hélas, m'empêche d'être à 100% de ma récupération.

L'après-midi, lors de mon échauffement, je n'avais qu'un objectif : descendre en dessous de 3.50 sur mon 200 crawl. Mais j'avais le 50 dos et le 100 brasse à gérer en parallèle. Sur le 100 brasse je réalise le même temps qu'en série le matin, idem pour le 50 dos.

Ma dernière course était donc le 200 crawl. Je touche le mur n'arrivant pas à voir le chrono j'attendais l'annonce du chronométrateur et là on me dit 3' 43. La stupéfaction et la joie m'ont envahi. Je n'en revenais pas !!! Voir mon papa et Aurel mon coach sauter de joie m'a rendu encore plus heureuse. J'étais tellement contente d'avoir enfin marqué les esprits avec ce 200M.

Nous remportons 25 médailles sur 29 courses avec un plateau très relevé car toute l'équipe de France était là. 17 meilleures performances et un record de France. Désormais le travail continue car dans deux semaines, je participe à une coupe du monde à Berlin avec toute l'équipe.

Quel week end nous avons vécu !!!

Solène