

ALLONNES

Azilis Dugenest : « Fière d'avoir construit ça avec mon coach »

La jeune Azilis Dugenest a réalisé une performance remarquable à Clermont-Ferrand lors des championnats de France. Elle offre un premier titre national à la JS Allonnes taekwondo.

Médaillée de bronze à Clermont-Ferrand à l'occasion des finales des championnats de France de taekwondo. La jeune Azilis Dugenest a réalisé une performance remarquable et offre un premier titre national à la JS Allonnes taekwondo. Elle parle de la préparation de ces championnats de France, de sa prestation et de ses objectifs pour les mois à venir.

Comment avez-vous préparé ces championnats de France ?

J'avais déjà les championnats de France en tête, malheureusement une entorse de la cheville est venue perturber mon début de saison. J'ai heureusement réussi à reprendre rapidement l'entraînement avec, malgré tout au départ une petite appréhension. Nous nous sommes beaucoup entraînés avec notre coach depuis la reprise et je pense que ce rythme m'a permis d'arriver en forme en ce début d'année. J'étais bien préparée pour les championnats de Pays de la Loire il y a deux semaines et mon coach Valentin Assureur a encore augmenté le rythme avant les championnats de France. Il voulait que je réussisse cette compétition, la cadence a été très soutenue, cela m'a vraiment apporté, notamment sur ma gestion des combats. Le soutien de mes partenaires de la JS Allonnes taekwondo a été vraiment très agréable pour moi, j'ai vraiment senti que tout le club était avec moi.

Comment avez-vous vécu cette compétition ?

Au début, j'avais beaucoup d'appréhension mais une fois sur place, nous avons découvert un cadre sym-



L'espoir de la JSA taekwondo Azilis Dugenest (en rouge) lors des championnats de France.

(Photo : JSA Allonnes)

pa et une organisation parfaite. J'ai donc senti que cela allait bien se passer. J'ai combattu trois fois, avec un bilan de deux victoires et une défaite en demi-finale (17-15). J'ai quelques regrets car il y avait la possibilité d'aller chercher une place en finale, malheureusement, j'étais un peu fatiguée. Je suis malgré tout ravie de cette médaille de bronze.

Êtes-vous fière de ramener un pre-

mier titre national à la JSA taekwondo ?

Je suis très fière pour le club et l'ensemble des adhérents avec qui je m'entraîne depuis de nombreuses années. Je suis également très fière d'avoir construit ça avec mon coach Valentin Assureur qui m'entraîne depuis mes premiers pas dans le taekwondo. Je vais maintenant continuer de m'entraîner pour ramener l'or la prochaine fois.

Quels sont vos objectifs pour les mois à venir ?

À court terme, je souhaite continuer de progresser et performer dans les prochaines compétitions. Je rêve aussi de faire les Jeux olympiques, surtout ceux de Paris en 2024. C'est un objectif qui est dans un coin de ma tête, je vise toujours plus haut et nous verrons ce que l'avenir me réserve.