



*Manon Genest*

© *Manon Genest*

SPORT

**Manon GENEST**

**Sportive de haut niveau**

**Née le 29 décembre 1992, la castelroussine a un palmarès exceptionnel : championne du monde de paratriathlon, championne de France en saut en longueur et sur 200, 400 et 800 m.**

Publié le 30 mars 2022

**Manon Genest : la force d'atteindre les sommets !**

Vous avez intégré l'équipe de France d'athlétisme handisport, enchaînant les performances au plus haut niveau. Comment êtes-vous arrivée à ce haut niveau ?

En 2015, alors en 3e année d'école d'ingénieur, je suis victime d'un grave accident. Hémiplégique à 22 ans, je vais passer cinq mois en centre de rééducation. Ma main gauche ne fonctionne pas bien et je prends conscience au cours de cette période que j'aurai un handicap à vie. C'est une période forcément difficile. Pourtant très vite, je décide de me reconstruire et de ne pas me laisser aller. Je reprends mes études dans le cadre de la mission handicap, et je décide, poussée par ma rééducatrice, que la rééducation physique et psychologique se fera par le sport.

Très vite, je suis détectée par la Fédération de Triathlon Handisport. L'année 2016 va être pour moi décisive puisque je me prépare à la compétition. En mai 2016 (un an après l'accident), je suis championne de France de duathlon, puis j'obtiens le titre de championne d'Europe d'aquathlon à Châteauroux. C'est cette même année que je monte sur la plus haute marche du podium au championnat du monde de paratriathlon. C'est une année exceptionnelle à laquelle j'ajoute mon diplôme d'ingénieur en septembre ! Je réussis le concours du Ministère des armées. J'intègre le Ministère en octobre 2016, j'y suis toujours.

Vous avez un palmarès incroyable !

Je suis très fière de ces résultats. Je m'astreins depuis ces six dernières années à des mesures strictes : entraînements, préparation, hygiène de vie et alimentaire... Tous ces efforts, ajoutés à ma détermination, ont porté leurs fruits.

En 2017, je poursuis les championnats en triathlon et en cross-aquathlon, puis l'année suivante je suis championne de France sur 200, 400 et 800 m et vice-championne d'Europe sur 200 et 400 m.

En 2019, je suis championne de France sur 400 m et cross-country et en 2020 championne de France indoor de saut en longueur et du 200 m.

Enfin l'année dernière, j'obtiens la 4e place de saut en longueur aux Jeux Paralympiques de Tokyo et j'obtiens le record de France de saut en longueur (4m52) !

Vous êtes la première athlète paralympique féminine à avoir été désignée Étoile du Sport en 2019. Qu'avez-vous ressenti à Tignes lors de cette consécration ?

C'est évidemment une grande fierté pour moi et pour toutes les athlètes paralympiques. Une fierté que j'ai partagée avec toutes celles et tous ceux qui ont été à mes côtés.

Ma vie a été ponctuée de belles rencontres. De nombreuses personnes m'ont aidée à m'accepter, à rebondir, à croire en moi. Mon maître d'apprentissage à Disneyland Paris m'a beaucoup appris et m'a soutenue après l'accident, ma rééducatrice m'a aidée à relever quotidiennement des défis, mon entraîneur m'a poussée et accompagnée vers le plus haut niveau...

Avec le soutien précieux et constant de ma famille, tous ont contribué à mes réussites et à la femme que je suis devenue aujourd'hui, battante et tournée vers l'avenir. Toutes ces victoires, je les partage avec eux !

Que peut-on vous souhaiter pour l'avenir ?

D'abord, le bonheur de devenir maman ! L'arrivée très prochaine du bébé nous comble mon mari et moi. C'est vraiment un message que je veux adresser à toutes les sportives de haut niveau qui s'interdisent de fonder une famille. Une sportive épanouie est plus performante !

Côté sportif, je reprendrai progressivement l'entraînement dans les prochains mois avec l'objectif bien sûr d'être prête pour les Jeux Olympiques Paris 2024 !

Et c'est tous ensemble que nous y parviendrons.



LE DÉPARTEMENT  
**INDRE**  
EN BERRY

**DÉPARTEMENT DE L'INDRE**

Place de la Victoire et des Alliés CS20639  
36020 Châteauroux

Lundi au Vendredi : 8h15 à 12h30 - 13h30 à 17h

02 54 27 34 36