



## HÃ©lÃ¨ne PARISOT

**Date de naissance :** 17-12-1992

**Catégorie :** Seniors

**Groupe :** Sprint Sauts

**Entraîneur :** Dominique HERNANDEZ

Spécialité	Record
100m	11s90
200m	24s27

### Palmarès

International Jeune de l'Equipe de France

**Espoir 2ème année 2013 :** Championne de France du 60m

Vice championne de France universitaire sur 60m

**Espoir 1ère année 2012 :** Championne de France universitaire sur 100m.

Vice championne de France universitaire sur 200m.

**Junior 2ème année 2011 :** 3ème aux championnats de France jeune en salle sur 200m en 25"04 à Aubière.

**Sélection en Equipe de FRANCE pour le match junior à Hambourg (ALLEMAGNE).**

Participation au meeting de sélection pour les championnats d'Europe junior.

**Junior 1ère année 2010:** 3ème aux championnats de France jeune en salle sur 200m en 24"71 à Aubière.

Vice championne de France jeune sur 200m en 24"27 à Niort

**Sélection en Equipe de FRANCE pour le match junior à Ancone (ITALIE)**

Été 2010 : réalisation des minimas pour les championnats du Monde junior et participation au meeting de sélection pour les championnats du monde junior.

**Sélection en Equipe de FRANCE pour le match Méditerranéen d'été à Tunis (TUNISIE)**

**Cadette 2ème année 2009 :** 3ème aux championnats de France jeune sur 200m en 25"31 en 2009 à Bondoufle

### Entraînement

6 entrainements par semaine

Objectifs 2013

Podium des France Espoir sur 100 m et 200 m

Sa vision de l'athlé

« Il faut s'entraîner chaque jour un peu plus pour avoir des résultats en rapport à son investissement. »