

## Clara Peyraud, une sportive de haut niveau



Clara Peyraud, 19 ans, fait partie de la FFForce : la Fédération Française de force (voir le logo au-dessus qui représente une altère).

La force est un sport de compétition composé de trois mouvements : le squat ; le soulevé-de-terre et le développé couché. Chaque mouvement est réalisé avec des poids très lourds. IL est possible de pratiquer cette activité de 14 /16 ans à 70 ans.

Ce sport n'est malheureusement pas aux jeux olympiques. Aucun argent n'est versé aux gagnants des compétitions. Pour gagner sa vie, il faut travailler par ailleurs.

Les sportifs sont classés par sexe, par âge et par poids.

Tout d'abord, sa famille est très sportive. Son grand frère était déjà passionné par ce sport, et lui a proposé d'essayer. Du 1er coup, elle a soulevé 100kg ! Son père s'est dit qu'elle avait du potentiel, et en faisant des recherches, cela s'est confirmé. Elle a commencé à s'entraîner à l'âge de 14 ans.

Depuis 5 ans, elle entraîne chaque semaine, avec son frère comme coach. Mais elle aime aussi faire de la randonnée en montagne, lire, regarder des films et elle adore l'équitation...

Aujourd'hui, elle travaille et continue ses études et plus de sa pratique régulière. Elle étudie la sociologie. Clara veut devenir comité manager. Elle a un emploi du temps aménagé : il en faut du temps pour s'entraîner 15 heures par semaine !

Ses titres :

En 2018 : championne de France -63Kg

En 2019 : championne de France « subjunior »

championne d'Europe « subjunior »

championne du Monde « subjunior »

En 2020 : pas de compétitions en raison du confinement

En 2021 : Vice-championne de France « Open » -72 Kg

1ère coupe d'Europe Universitaire « Open » -69 Kg

Vice-championne du Monde junior

Championne d'Europe junior -69kg

Et elle a battu 40 records internationaux, dont 9 sont encore en sa possession.

**Sources :**

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grenoble-17-ans-clara-peyraud-devient-championne-du-monde-force-athletique-1683634.html>

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.fffforce.fr%2F&psig=AOvVaw1ZBq5TqWQdDhLUZ7v1jR\\_&ust=1644945734672000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxdFwoTCjv48Pa\\_UCFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.fffforce.fr%2F&psig=AOvVaw1ZBq5TqWQdDhLUZ7v1jR_&ust=1644945734672000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxdFwoTCjv48Pa_UCFQAAAAAdAAAAABAE)