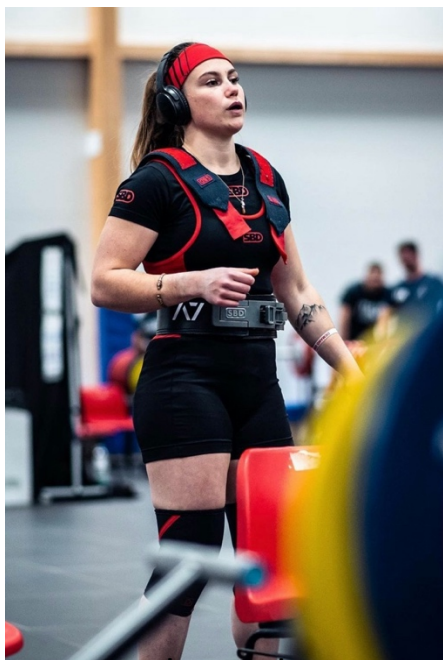


## ***Clara Peyraud, Son organisation face à sa passion***



Clara peyraud est une athlète de haut niveau en Force Athlétique. Tout a commencé lorsqu'elle avait 14 ans. Grâce à son frère, elle a découvert sa passion en soulevant 100 kg la première fois. Aujourd'hui, en cette année 2022, ça fait plus de 4 ans maintenant qu'elle a commencé ce sport. Elle est dans l'équipe de France et a même ses propres records, 487,5 kilogrammes soulevé au total.

Contrairement à d'autres sports ayant une infinité de mouvement, celui-là n'en comporte que 3, le squat, le développé couché et le

soulever de terre, son préférée. L'objectif est de réaliser le plus gros total, avec 3 essais par mouvement. Elle a 19 ans mais elle possède déjà 40 records et a un palmarès incroyable. Championne de France, D'Europe et puis championne du monde en 2019.

Puis face à ses 15 heures d'entraînements par semaine, elle est organisée. Elle gère ses créneaux d'entraînement toute seule, étudie la sociologie en faculté, et garde son métier de rêve bien en tête. A côté de son sport, elle aimerait devenir Community manager. Et elle se donne les moyens d'y parvenir. Tout cela montre qu'on peut réussir dans sa passion en donnant le meilleur de soi-même, tout en gardant à côté une « vie professionnelle ». C'est-à-dire continuer par exemple des études qui nous tiennent à cœur pour ensuite avoir la vie qu'on aimerait avoir ou la vie qu'on rêverait avoir . Et comme elle le dit, le plus important est d'être organisé, c'est la qualité la plus attendue. Alors pour atteindre ses objectifs, que se soit dans son sport ou autre, il faut s'en donner les moyens .

