



Découverte d'un nouveau sport : La Force Athlétique

Nous avons rencontré Clara Peyraud, athlète de haut niveau en force athlétique, qui nous a parlé de son sport et de sa vie en tant qu'athlète.

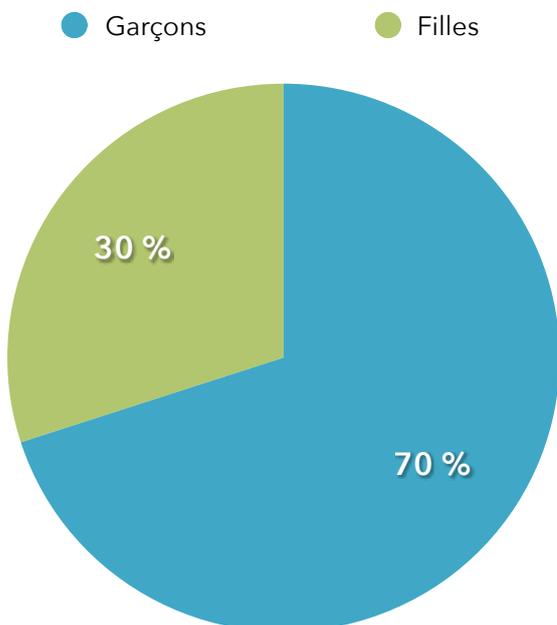
Clara Peyraud a 19 ans, elle vit en Isère et elle pratique la Force athlétique depuis 5 ans maintenant. Elle fait de la force en haut niveau et fait partie de l'équipe de France. A 14, elle soulevait déjà 100kg

Mais qu'est ce que la Force athlétique ?

La force athlétique est un sport qui se déroule en 3 épreuves : des squats, du développé-couché et du soulevé de terre. Dans les compétitions, les athlètes ont trois essais par épreuve pour soulever le plus gros poids possible. Le gagnant de la compétition est l'athlète qui aura fait le plus gros total des trois épreuves. La force est divisée en plusieurs catégories de poids. Clara fait partie des -de 69kg.

Ce sport n'est pas très connu contrairement à l'haltérophilie notamment. Il ne fait parti des JO et n'en fera toujours pas parti lors des JO 2024 à Paris.

Clara a gagné un grand nombre de compétitions et battu plusieurs fois des records du monde, qui constituent son palmarès. En 2019, elle était championne du Monde et d'Europe. Elle a battue 40 records internationaux et en détient encore 9. Elle détient notamment le record du plus grand total en catégorie Junior, qui est de 495kg. Elle s'entraîne 5 fois 3 heures dans la semaine, et le reste du temp elle étudie en 2ème année de licence.



Dans la force athlétique, seulement 30% des pratiquants sont des femmes.