

# Peux-tu te présenter en quelques mots ?



Je m'appelle Clara. j'ai 27 ans et j'habite près de Marseille.

Je travaille dans la qualité et la gestion des risques en santé.

Je pratique la para natation depuis 2 ans

je suis championne de France du 150 mètres 3 nages (en 2022 et 2023).

Je fais aussi de la sensibilisation sur le handicap et les bienfaits d'une pratique sportive auprès d'enfants dans les écoles, étudiants infirmiers et entreprises.

## – Quel est ton parcours de vie ?

J'ai contracté une méningite foudroyante lorsque j'avais 9 mois. La maladie attaque les vaisseaux sanguins. pour lutter contre sa progression, il a fallu m'amputer. Je suis ainsi amputée des deux jambes sous les genoux et des phalanges. La croissance de mes membres a aussi été atteinte.

J'ai eu une enfance et adolescence bien entourée par ma famille et amis, avec des passages réguliers à l'hôpital pour des interventions ayant pour but d'améliorer ma vie et de diminuer les séquelles dues à ma maladie. J'ai suivi une scolarité classique et ai ensuite orienté mes études pour pouvoir travailler pour l'amélioration de la prise en charge des patients à l'hôpital.

## – Comment es-tu venue à la pratique sportive ? Que t'apporte-t-elle au quotidien ?

Ma pratique du sport s'est faite tardivement. Dispensée de sport durant ma scolarité, c'est lors de la première édition de La Relève organisée par le Comité Paralympique Sportif Français que j'ai testé mes capacités sportives. On m'a orienté vers la natation, je me suis rapprochée du club Handisport Marseille, motivée à apprendre à nager. Au quotidien ça m'apporte une détermination, je cherche jusqu'où mon corps et mon mental peuvent aller. Ça m'a également apporté une hygiène de vie, car la pratique d'activité physique n'est pas toujours évidente quand on est dans son quotidien routinier. Avec trois entraînements hebdomadaires j'ai mon temps dédié à la pratique sportive.



## – Comment articules-tu ta vie sportive et ta vie professionnelle ?

J'ai 3 entraînements par semaine dans une piscine municipale à Marseille. Les entraînements ont lieu à partir de 19h00, ce qui fait que cela n'empêche pas sur mes horaires de travail. Et puis quand je dois partir en déplacement pour des compétitions je pose des jours de congés.

## – Quels sont tes objectifs pour ces Jeux ?

Mes futurs objectifs sont de pouvoir intégrer l'équipe de France de para-natation pour pouvoir participer à des stages en collectif et des compétitions à l'internationale.



Il était  
une fois...

Clara



## – Que représente pour toi une participation aux Jeux Paralympiques de Paris ?

Je n'ai pas pour objectif la participation pour les Jeux Paralympiques de Paris car je ne suis mise à la natation depuis seulement 2 ans et il faut une préparation bien plus importante pour un tel objectif. Je vais en revanche suivre admirativement et avec encouragements mes copains qui y participent. Mais pourquoi pas pour moi. Los Angeles en 2028 !