



PROGRAMME SCOLAIRE  
SCHOOL PROGRAM

# LES HISTOIRES D'OLYMPIENS

Clara Hughes —  
Choix Santé // 2e et 3e années

## À propos de l'athlète

### DATE DE NAISSANCE

27 septembre 1972

**VILLE NATALE** Winnipeg, MB

**SPORT** Cyclisme sur route et Patinage de vitesse sur longue piste

**JEUX** Londres 2012, Vancouver 2010, Turin 2006, Salt Lake City 2002, Sydney 2000, Atlanta 1996

**QUEL EST VOTRE PASSE-TEMPS**

**PRÉFÉRÉ?** Observer les oiseaux



## Clara Hughes — Choix Santé



**C**lara Hughes prend une grande respiration. Elle vient de remporter la course du 5000 m en patinage de vitesse aux Jeux olympiques d'hiver de 2010 à Vancouver. La course du 5000 m est très longue et Clara est fatiguée.

Ce n'est pas la première médaille olympique de Clara. Elle a remporté des médailles aux Jeux olympiques d'hiver et d'été. Clara fait son tour d'honneur sur la patinoire de l'Anneau olympique de Richmond. La foule partisane est en délire.

C'est sa dernière course aux Jeux olympiques. Elle sourit et se rappelle tous les choix qui l'ont amenée à être ici.

« Quand j'étais jeune, j'ai fait de mauvais choix. Je fumais. Je buvais. Je me suis sauvée de la maison à quelques reprises. Je ne faisais pas d'efforts à l'école. C'est surprenant que j'aie réussi comme athlète. »

Un jour, sa vie a changé. Elle regardait le légendaire patineur de vitesse, Gaétan Boucher, à la télévision.

« J'avais 16 ans. Son sport semblait tellement cool. Il se laissait glisser sur la glace. Il allait vraiment vite. Immédiatement, j'ai su que je voulais faire comme lui. Ma mère a téléphoné au club local à Winnipeg. Quelques jours plus tard, j'étais sur la glace. »

Au lieu de traîner, Clara a commencé à s'entraîner. Elle est devenue attentive en classe. Elle a obtenu de bonnes notes. Elle a laissé tomber ses mauvaises habitudes. Ce n'était pas facile, mais elle a persévéré.

Clara a continué de patiner. Elle a aussi commencé à faire du vélo.

« J'ai rencontré un entraîneur formidable, Mike Mazur. Il a vu que j'étais bonne en vélo. Il m'a encouragée à travailler plus fort. J'ai décidé de l'écouter. Il était exigeant, mais il avait raison. Je suis devenue meilleure et encore meilleure. »

Clara a pris part aux Jeux olympiques de 1996 à Atlanta en tant que cycliste. Elle a remporté deux médailles de bronze aux épreuves de course sur route. Elle était heureuse, mais elle voulait toujours poursuivre en patinage de vitesse. Après les Jeux olympiques de 2000, elle décide qu'elle participerait aussi aux Jeux olympiques d'hiver.

« C'était mon rêve depuis que j'avais vu le patinage de vitesse à la télévision. J'avais déjà dit à ma mère, il y a plusieurs années, que je serais une patineuse de vitesse olympique. J'étais décidée de le devenir. »

Non seulement elle l'est devenue, elle a gagné la médaille de bronze au 5000 m. Elle s'entraînait depuis quelques mois seulement. Quatre années plus tard, à Turin, elle a gagné la

médaille d'or. Sa victoire lui a rappelé son enfance difficile. Après avoir gagné la médaille d'or, Clara a décidé de faire quelque chose de vraiment bien.

« Le matin de ma course, je regardais un documentaire concernant le groupe 'Right to Play'. C'était à propos de leur travail en Ouganda. »

Right to Play est un groupe qui utilise le sport pour aider les enfants dans les pays en voie de développement. Right to Play envoie des athlètes pour faire connaître le sport aux enfants et pour les aider à faire des choix santé. Le groupe donne aussi de l'équipement sportif.

« Ces enfants ont connu la guerre, la pauvreté et la violence. Lorsqu'ils jouent, ils sont tellement heureux. J'ai pensé que si ces enfants pouvaient être heureux, moi aussi je pouvais l'être durant ma course. »

Clara a commencé à être fatiguée à mi-chemin de la course. Ses jambes lui faisaient mal, mais elle s'est rappelé les sourires des enfants à la télévision.

« J'avais écrit le mot 'plaisir' sur ma main avec un stylo. Le mot me rappelait les yeux brillants des enfants de l'Ouganda que j'avais vus à la télévision. Je n'ai pas lâché. »

Clara a gagné. Elle voulait remercier les enfants. Des millions de personnes la regardaient pendant la conférence de presse suivant sa victoire. Clara a annoncé qu'elle faisait un don de 10 000 \$ au groupe Right to Play.

« Je voulais donner quelque chose en retour. Je voulais que plus d'enfants connaissent le plaisir du jeu. Je voulais qu'ils sachent combien j'étais heureuse d'être une athlète. »

Clara ressent cette joie comme athlète et comme personne. Clara est maintenant membre de l'Ordre du Canada. C'est un des plus grands honneurs au Canada. Elle a été le porte-drapeau du Canada aux Jeux olympiques d'hiver de 2010. Elle continue d'amasser de l'argent pour les organismes de charité et fait de son mieux pour aider les enfants.

Clara fait un dernier tour de l'ovale en patins.

« Le succès fait que je suis écoutée. Je dis toujours aux gens que nous ne savons jamais où nous mèneront nos choix. Chacun de nous a la responsabilité, simplement par nos actions, de rendre meilleure la vie de ceux qui nous entourent. »



# Clara Hughes — Choix Santé



1. Dans son histoire, Clara dit qu'elle a fait de mauvais choix quand elle était jeune. En grandissant, elle a fait de bons choix, qui l'ont aidée à réussir. En classe, discutez de l'importance des choix positifs.

- a. En voici quelques-uns :
  - i. Bien manger
  - ii. Faire de l'activité physique
  - iii. Respecter les autres
  - iv. Lutter contre l'intimidation
  - v. Dire non aux drogues

Section pour noter les idées :

# Clara Hughes — Choix Santé



2. Avec un ami, crée une affiche expliquant l'importance des choix positifs. Elle sera posée dans les corridors de l'école. Utilise des mots et des images qui encouragent des choix sains et positifs. Présente ensuite ton affiche à la classe en expliquant comment faire de bons choix peut changer toute une vie.

Titre : \_\_\_\_\_

