



PROGRAMME SCOLAIRE
SCHOOL PROGRAM

LES HISTOIRES D'OLYMPIENS

Clara Hughes —
Choix Santé // 4e et 5e 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



Clara Hughes prend une grande respiration et avale l'air profondément. Elle vient tout juste de remporter une autre médaille olympique. Clara a gagné une médaille de bronze dans l'éprouvante course du 5000 m en patinage de vitesse. L'air frais de l'Anneau olympique de Richmond remplit ses poumons.

C'est sa dernière course aux Jeux olympiques. La foule partisane est en délire. Clara est une de nos Olympiennes qui a connu le plus de succès non seulement aux Jeux d'hiver, mais aussi aux Jeux d'été. Elle fait son tour d'honneur sur la patinoire de l'Anneau olympique de Richmond et sourit. Clara se rappelle tous les choix qui l'ont amenée à être ici.

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

Un jour, sa vie a changé. Elle se souvient qu'elle était assise par terre. Elle regardait le légendaire patineur de vitesse, Gaétan Boucher, à la télévision.

« J'avais 16 ans. Cela semblait tellement cool. Il se laissait glisser sur la glace et allait vraiment vite. Immédiatement, j'ai su que je voulais faire comme lui. Ma mère a téléphoné au club local à Winnipeg. En l'espace de quelques jours, j'ai commencé à changer le cours de ma vie. »

Au lieu de traîner, Clara a commencé à s'entraîner. Elle est devenue attentive en classe. Elle a obtenu d'excellentes notes dans toutes les matières. Elle a laissé tomber ses mauvaises habitudes. Faire de bons choix n'est pas toujours facile, mais après avoir décidé de changer le cours de sa vie, elle a persévéré. Elle a profité des occasions lorsqu'elles se sont présentées. Même si elle aimait le patinage de vitesse, ses premiers succès sont venus en cyclisme.

« J'ai rencontré un entraîneur formidable, Mike Mazur. Il a vu que j'avais du potentiel en cyclisme. Il exigeait plus de moi que ce que j'exigeais moi-même. J'ai décidé de l'écouter. Il était dur avec moi, 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. Mais elle entendait toujours l'appel de son premier amour en sport et après les Jeux olympiques de 2000, elle a décidé de tenter de devenir une Olympienne d'hiver. Son choix de sport a été tout naturellement le patinage de vitesse.

« 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 et 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 dans la même épreuve. Elle se souvenait toujours de son enfance difficile et après avoir gagné la médaille d'or, Clara a fait les manchettes à la suite d'un don qui en a inspiré plusieurs.

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

Right to Play est un organisme qui utilise le sport pour aider les enfants dans les pays sous-développés. Il donne entre autres de l'équipement sportif et envoie des ambassadeurs, telle Clara, partout dans le monde pour faire connaître le sport aux enfants.

« Ces enfants ont connu la guerre, la pauvreté et la violence, mais ils étaient tellement heureux lorsqu'ils jouaient et pratiquaient un sport. 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 inspirée des enfants.

« J'avais écrit le mot 'plaisir' sur ma main avec un stylo pour me rappeler les yeux brillants des enfants de l'Ouganda que j'avais vus à la télévision. Ce tatouage temporaire servait à me rappeler ce que j'étais capable de faire. »



Après sa victoire, Clara ressentait le besoin de remercier ces enfants. Des millions de personnes ont regardé la conférence de presse suivant sa médaille d'or. Clara a annoncé qu'elle faisait un don de 10 000 \$ à Right to Play.

« Je voulais donner quelque chose en retour. Je voulais que plus d'enfants du monde entier sachent ce que c'est d'être tout simplement un enfant et la joie que je retire d'être une athlète. »

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

Clara prend un drapeau du Canada dans ses mains. Elle 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. Clara a admis avoir fait de mauvais choix quand elle était jeune. Elle a repris sa vie en main en faisant de meilleurs choix, ce qui l'a mise sur la voie du succès. En équipe ou deux par deux, identifiez les choix qui ont aidé Clara Hughes à connaître du succès.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Section pour noter les idées :



Clara Hughes — Choix Santé



2. D'après votre liste, créez un message d'intérêt public sur l'importance de faire des choix sains (ex. : ne pas fumer, bouger tous les jours, faire ses devoirs au lieu de regarder la télévision). Il peut s'agir d'une affiche, d'un dépliant, d'un diaporama, d'une publicité ou d'une chanson qui expliquera à toute l'école l'importance des choix sains. Présentez ensuite votre message au reste de la classe.

Voici des suggestions de thèmes :

- Comment réagir face à l'intimidation
- L'importance d'une alimentation saine
- Les bienfaits de l'activité physique par rapport à la sédentarité
- L'importance d'éviter l'alcool, le tabac et les drogues
- Comment composer avec la pression exercée par les pairs
- L'importance de l'esprit sportif dans les jeux et les activités

Section pour noter les idées :