



PROGRAMME SCOLAIRE  
SCHOOL PROGRAM

# LES HISTOIRES D'OLYMPIENS

**Clara Hughes** —  
**Choix Santé // 6e année et plus**

## 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 et avale l'air profondément. Elle vient tout juste de remporter une autre médaille olympique, une médaille de bronze dans l'éprouvante course du 5000 m en patinage de vitesse aux Jeux olympiques d'hiver de 2010 à Vancouver. L'air frais de l'Anneau olympique de Richmond remplit ses poumons.

C'est sa dernière course aux Jeux olympiques. La foule, surtout composée de Canadiens, 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. Alors qu'elle fait son tour d'honneur sur la patinoire de l'Anneau olympique de Richmond, Clara sourit et est inondée par le souvenir de 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 et 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 et qu'elle regardait le légendaire patineur de vitesse, Gaétan Boucher, à la télévision.

« J'avais 16 ans. Cela semblait tellement cool, se laisser glisser sur la glace et aller vraiment vite. Immédiatement, j'ai su que je voulais faire comme lui. Ma mère a téléphoné au club local à Winnipeg et 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 et 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 et a saisi les occasions lorsqu'elles se sont présentées. Même si le patinage de vitesse a été son premier amour, elle a connu ses premiers succès en cyclisme.

« J'ai rencontré un entraîneur formidable, Mike Mazur qui 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 et 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 avoir participé en cyclisme aux Jeux olympiques de 2000, elle a décidé de tenter de devenir une Olympienne d'hiver. Son choix de sport a tout naturellement été 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, mais elle a surpris tout le monde en gagnant 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. Mais 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. Je regardais ce tatouage temporaire qui servait à me rappeler ce que j'étais capable de faire. »



Après sa victoire, Clara ressentait le besoin de remercier ces enfants. Alors que la planète entière regardait 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 pour 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. Elle a reçu un des plus grands honneurs que le Canada peut décerner alors qu'elle a été nommée membre de l'Ordre du Canada. Elle a été choisie pour être le portedrapeau du Canada aux Jeux olympiques d'hiver de 2010 et continue son travail de sensibilisation pour les organismes de charité, faisant de son mieux pour aider les enfants.

Clara prend un drapeau du Canada dans ses mains et fait un dernier tour de l'ovale en patins.

« Le succès fait que je suis écoutée et 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, faites une liste des choix qu'a faits Clara et qui ont contribué à son 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.

Section pour noter les idées :

A large, empty white rounded rectangle intended for students to write their ideas for a public interest message.

