Document d’information

Pierre Beauregard

et

PLEIN AIR EN OR

Votre rêve
Votre défi
Votre projet
C'est possible!

Participant invité à l’IRONMAN de Lake Placid 2018

44 grands défis sportifs réalisés (dont 8 triathlons IRONMAN)

Bachelier en intervention plein air – Entraîneur de natation

Conférencier – Consultant – Accompagnateur de projet de rêve

Énergique – Dynamique – Inspirant – Passionné – Guide de plein air

Pierre Beauregard

438-888-9144
viensjouerdehors@hotmail.com
www.pleinairenor.ca

Pierre Beauregard
438-888-9144
viensjouerdehors@hotmail.com
www.pleinairenor.ca

Pierre Beauregard

Natif de Granby, au Québec

- **Participant invité** à l'IRONMAN de Lake Placid 2018

Dave Deschenes, ancien directeur général de la FONDATION IRONMAN, est à l'origine de cette invitation.

44 défis de longue distance réalisés depuis 2006

- **Huit triathlons IRONMAN** (chaque année depuis 2010, à Lake Placid, NY)
  3,8 km de nage, 180 km de vélo, 42,2 km à pied
  - Note : Il se rend à son IRONMAN en vélo à partir de Montréal

- **Douze fois le Marathon Canadien de Ski** (chaque année depuis 2007)
  160 km de ski de fond avec une nuitée à la belle étoile
  - Détenteur du numéro permanent et Platine 305
  Porteur du titre d'ambassadeur

- **Le Marathon des Sables** (en 2012) → → → → → → → → →
  - Une des 10 courses à pied les plus difficiles au monde
  Ultramarathon par étape, 250 km, sept jours en autonomie

Douze fois le Défi de l'île de Montréal (chaque année depuis 2006)
128 km en patin à roues alignées
Le tour de l'île de Montréal au complet en suivant l'eau

Neuf marathons (Montréal de 2007 à 2011 et Lake Placid en 2014-15 et 2017-18)
42,2 km à pied

La Classique Jackrabbit (en 2018)
103 km de ski de fond en une journée

Un ultramarathon de 12 heures (en 2011)
Total de 82 kilomètres parcourus

Pierre Beauregard
438-888-9144
viensjouerdehors@hotmail.com
www.pleinairenor.ca

Pierre Beauregard

• Récipiendaire de 11 « Prix Canadien d'Endurance »

Prérequis : Réussir trois épreuves de longue distance en 12 mois
Exigences minimales : – Réussir la catégorie « Coureur des Bois » du MCS
– Réussir un marathon
En cours de réalisation de son douzième

Guide de plein air professionnel

•Détenteur du **Baccalauréat « Intervention Plein Air »** de l'UQAC
Reconnaissance professionnelle **« EMERIT » du CQRHT**
Expériences nombreuses : kayak, ski de fond, randonnée (raquette) vélo, camping

Entraîneur de natation

Niveau 3 « formé » du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)

Récipiendaire de plusieurs prix d'excellence

Sauveteur de l'année de la Société de sauvetage du Québec en 2002
Étudiant recru de l'année à l'UQAC en 2003-2004
Bourse d'excellence et subvention du millénaire
Bourse d'études à l'étranger

Expériences de vie et d'emploi diversifiées

• « Auto-stoppeur » depuis plus de 30 ans – **Écriture d'un livre en cours :**
Garde-parc patrouilleur
Sauveteur
Coordonnateur de la piscine de Kuujjuaq
Camionneur et chauffeur d'autobus nolisé
Technicien d'entretien de pelouse

Pierre Beauregard
438-888-9144
viensjouerdehors@hotmail.com
www.pleinairenor.ca

PLEIN AIR EN OR

Conférence 1

Est-ce possible de réussir
un défi sportif dans la •joie?

Le conférencier présente les six éléments qui lui permettent d'aborder avec plaisir tant les défis sportifs que ceux de la vie quotidienne.

(Bientôt disponible en livre)

Conférence 2

Fonctionnement des vêtements
Éléments du corps humain
Conseils nutrition

Est-ce possible d'être bien en tout temps quand on va « jouer » dehors ?

Le conférencier nous présente les trois principes essentiels à •comprendre avec des termes clairs et des images simples. Pour tous, expérimenté ou nouvel arrivant au Québec.

Conférence 3 Le Marathon Canadien de Ski

•**Accessible à tous :** familles, amis,
clubs de ski, groupes scolaires ou seul
Se déroule sur deux jours
Au Québec, depuis plus de 50 ans
Entre 13 km et 160 km de ski de fond
Aucun chronomètre ni classement
•**Fierté et accomplissements**

Le conférencier raconte le plaisir de se dépasser et d'entrer en communion avec la nature que cette aventure unique et accessible à tous propose.

Pierre Beauregard
438-888-9144
viensjouerdehors@hotmail.com
www.pleinairenor.ca

PLEIN AIR EN OR

Les Grandes Aventures

Une ou deux semaines

LONGUE RANDONNÉE

De refuges en abris

KAYAK DE MER

Le long des routes d'eau

Pour ceux qui en **rêvent**

- Pour ceux **sans expérience** qui **croient que ce n'est pas pour eux**

Rencontres préparatoires pour apprendre tout ce qu'il faut savoir

Accompagnement personnalisé

Convivial, stimulant et inspirant

- Idéal pour faire progresser votre rêve, votre défi ou votre projet

Exemples :

Développer une vie active (ou + active)

Apprendre à nager

Apprendre le ski de fond

Discuter des habitudes alimentaires

Réfléchir à un rêve, un défi ou un projet que vous avez, mais que vous n'osez pas entreprendre

Pour vous accompagner concrètement vers la réalisation d'un rêve, d'un défi ou d'un projet

Pierre Beauregard
438-888-9144
viensjouerdehors@hotmail.com
www.pleinairenor.ca

Consultant – Conseil – Intervenant

Offert aux villes, MRC, parcs, organismes de toutes natures, écoles, festivals, salons ou entreprises

- Évaluation, création ou bonification de tout projet lié au plein air

  Projet ponctuel ou récurrent

  Exemple : revoir ou créer un réseau cyclable, de ski de fond ou d'autres sports

Présentation des trois conférences de **PLEIN AIR EN OR**

PLEIN AIR EN OR

Pour tous les détails et dates des conférences publiques :

www.pleinairenor.ca

Projet lancé le 8 novembre 2017

N'hésitez pas à m'inviter pour une entrevue.

Il me tarde de vous rencontrer
pour vous partager mes passions!

Pierre Beauregard, B.Sc.
Participant invité à l'IRONMAN de Lake Placid 2018
Conférencier, consultant, accompagnateur de projet de rêve
438-888-9144
viensjouerdehors@hotmail.com
www.pleinairenor.ca

Votre rêve
Votre défi
Votre projet
C'est possible!