

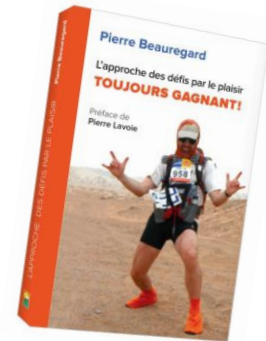
INFOS AUX MÉDIAS

Prise de contact pour entrevue possible

SORTIE DU 1^{er} LIVRE DE

Pierre Beauregard

L'approche des défis par le plaisir **Toujours gagnant!**



Montréal/Granby, le 27 novembre 2018 – Pierre Beauregard lance le livre qui décrit sa façon, hors du commun, d'aborder les défis, qu'ils soient sportifs ou non. Un véritable vent de fraîcheur. Son approche lui a valu d'être « invité » à l'Ironman de Lake Placid de l'été 2018.

Préface de Pierre Lavoie

Pierre Beauregard a sollicité une seule personne pour la préface. « J'étais nerveux quand j'ai demandé à Pierre Lavoie », nous confie-t-il. « Sa réponse fut plus époustouflante! ».

Un premier lancement le 2 décembre 2018:

Au café Le Barbu, 141 rue Principale, à Granby à 10:00 aura lieu un premier lancement.

«Je ne m'entraîne jamais. J'ai juste du plaisir à pratiquer des sports que j'aime! »

Juste à cette phrase, on veut en savoir plus sur cet athlète qui a complété pas moins de 46 défis sportif de longue distance en 12 ans, dont neuf triathlons Ironman (3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42,2 km à pied), 12 fois le Marathon Canadien de Ski (160 km de ski de fond sur deux jours avec nuitée à la belle étoile), le Marathon des Sables, considéré comme une des 10 courses à pied les plus difficile au monde (250 km, en autonomie, dans le désert du Maroc) et bien d'autres. L'auteur nous présente son approche avec des mots simples et des images mentales qu'il dit utiliser à chaque jour.

L'auteur sera en conférence au supermarché Avril de Granby le mercredi 5 décembre. Tous les détails sur www.pleinairenor.ca

– 30 –

Pierre Beauregard est disponible **pour entrevue**

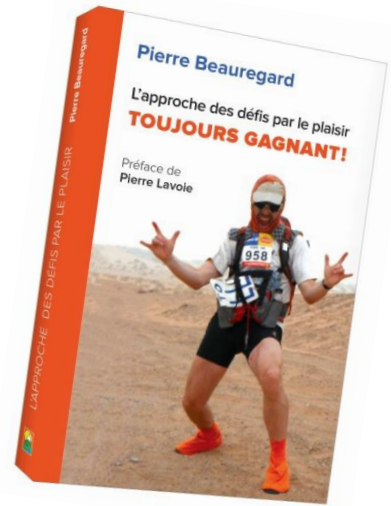
Pour mieux connaître Pierre Beauregard et **PLEIN AIR EN OR**, consultez www.pleinairenor.ca
à la page [infos aux médias](#)

Pierre Beauregard Conférencier, consultant et accompagnateur de projet de rêve
téléphone : 438-888-9144
courriel : viensjouerdehors@hotmail.com
site web : www.pleinairenor.ca

page 2et 3: Extrait de la préface de Pierre Lavoie, deux commentaires, et extraits du livre.

Pierre Beauregard

L'approche des défis par le plaisir **Toujours gagnant!**



...

Je partage la philosophie de Pierre Beauregard et je le remercie d'avoir écrit ce bouquin. C'est un beau témoignage sur la façon d'aborder le sport différemment. Je recommande ce livre à tous les parents, les enseignants en éducation physique et les entraîneurs. Je le recommande aussi à toute personne qui caresse un rêve, qu'il soit sportif ou non, car il peut vous donner le coup de pouce nécessaire pour passer à l'action. Pierre Beauregard a écrit un livre motivant et divertissant.

Extrait de la préface de Pierre Lavoie

...

Rares sont les êtres aussi passionnés et intenses que Pierre Beauregard. En nous présentant son parcours unique et sa vision, il inspire en nous incitant à jeter un oeil nouveau sur les activités de plein air sportives ainsi que nos habitudes de vie. Impossible de refuser une si belle invitation à bouger !

André-François Bourbeau, PhD, professeur émérite,
Université du Québec à Chicoutimi et mentor de l'auteur

...

Grâce à son approche parfois « champ gauche », Pierre Beauregard s'est vu invité à la 20^e édition de l'Ironman de Lake Placid en juillet 2018. Ce gars-là est heureux tout au long des défis auxquels il participe. Je ne connais personne qui a une approche comme la sienne. Il incarne le bonheur et ça mérite qu'on y prête attention.

Dominique Marsan, professeur d'éducation physique au
Collège Sainte-Anne, première école à avoir reçu l'auteur en conférence

...

Pierre Beauregard

L'approche des défis par le plaisir

Toujours gagnant!

Extrait page 32

Naissance d'une conférence

... Le concept de défi sportif est lié au concept d'entraînement de façon automatique. Dans l'esprit de tous, on ne peut pas aborder un défi sportif sans s'entraîner. Dans mon approche des défis par le plaisir, j'ose détacher ces deux concepts et dire qu'il est possible d'aborder un défi sportif sans s'entraîner. C'est l'objet de mon approche, l'objet de ma conférence, l'objet de ce livre.

Extrait page 130

Aucune structure, obligation, cahier des charges ou compte à rendre...

... J'éprouve un plaisir immense à me retrouver dehors au contact du vent, du froid, de la neige, du soleil et de l'eau sous forme de pluie ou autour de moi quand je nage. Accompagné çà et là par un oiseau, un raton, un renard ou l'habituel petit groupe de chevreuils que je dois presque éviter tellement on se retrouve près. En plus de cela, je me propulse par mes propres moyens, faisant augmenter les pulsations de mon coeur. Je me sens vivant et fort. C'est chaque fois une communion divine avec le grand miracle de la vie. Rien de moins. J'en veux plus, toujours plus.

Extrait page 235

Et si on laissait tous pourrir nos voitures

... Je rêve que nous puissions aborder l'incroyable défi des changements climatiques dans un immense plaisir collectif en laissant tous pourrir nos voitures au fond des cours, et que, collectivement, nous prenions la décision d'opter pour les déplacements actifs ou l'utilisation des transports publics. D'un seul coup, la santé pour tous, des économies majeures et un bond prodigieux de réduction de la pollution. Évidemment, cela s'accompagnerait d'une réorganisation géographique qui nous permettrait de vivre plus près des endroits où nous travaillons et plus près de nos êtres chers.

Je sais que cela ne se produira pas et j'ai l'impression que nous sommes partis pour un tour de manège qui ne sera pas jojo... Malheureusement.