

# UN HOMME D'EXCEPTION!

Au cours de ma carrière, j'ai eu la chance de rencontrer beaucoup de gens très intéressants et surtout très connaisseurs qui m'ont appris beaucoup. Grâce à eux, je suis devenu ce que je suis aujourd'hui.

La première personne est bien connue de notre milieu : Charles Poliquin. Grâce à ses conseils et certifications, j'ai pu apprendre l'art de l'entraînement sous toutes ses formes. Souvent dans les séminaires, Charles Poliquin nous parlait de son mentor en ce qui concerne les levées olympiques et vantait l'efficacité de ces techniques pour bâtir vitesse, force et puissance. Je me demandais bien qui était cette personne. Un jour, en lisant un article sur le site de Charles Poliquin, celui-ci parlait de Pierre Roy et il expliquait qui était cet homme. Donc, j'ai fait des lectures au sujet des levées olympiques pour les athlètes que j'entraîne.

Lors d'un cours avec Charles Poliquin, je lui ai demandé où je pouvais trouver Pierre Roy afin de prendre des cours avec lui. Sa réponse m'a surpris! Je pouvais le rencontrer au Centre Claude Robillard de Montréal. Je me suis empressé d'aller au Centre, car il est rare d'avoir un professionnel de cette envergure si près de chez nous. Je me suis donc présenté par une froide journée de janvier et j'ai rencontré Pierre Roy légende vivante de l'haltérophilie au Québec. Je lui ai demandé quelques conseils sur cette discipline et de fil en aiguille, je me suis entraîné au Club de Montréal pendant quelques mois. J'ai appris beaucoup plus en 5 mois avec lui sur la puissance, la force et la vitesse que pendant mon Baccalauréat de 4 ans en Éducation Physique.

C'est un homme d'exception à mes yeux et je voudrais lui souhaiter la bienvenue dans notre équipe.

Voici donc un résumé de son expertise et de sa longue carrière dans le milieu de l'entraînement.

## **PIERRE ROY**

### **Expertise :**

- PICP (niveau 5) Master Strength Coach
- Programme canadien de certification des entraîneurs
- Entraîneur du club d'haltérophilie de Pointe-Aux-Trembles
- Entraîneur du club d'haltérophilie Gadbois
- Entraîneur du club d'haltérophilie de Montréal

### **Sa carrière :**

- Athlète niveau national
- Entraîneur chef du Québec (haltérophilie)
- Membre de l'équipe d'entraîneurs de l'équipe nationale
- Premier assistant à l'entraîneur de l'équipe nationale
- Plus de 50 athlètes sur les différentes équipes nationales Junior et Sénior
- 11 années consécutives avec un athlète au Championnat du Monde Junior
- Médaille d'Argent aux Olympiques
- 27 fois entraîneur au Championnat Sénior Provincial
- 22 fois entraîneur au Championnat Sénior Canadien
- 18 fois entraîneur aux rencontres internationales diverses

- 12 fois entraîneur au Championnat du monde Junior
- 3 fois entraîneur au Championnat du monde Sénior
- Jeux olympique de Los Angeles

Comme vous pouvez le voir, il n'y a rien à ajouter à cette impressionnante liste d'accomplissements! Nous sommes fiers et considérons cela comme un privilège que Pierre Roy fasse partie de notre équipe. Je lui suis très reconnaissant.

Vous pouvez rejoindre Pierre Roy via le Centre Claude Robillard au Centre d'haltérophilie ou par mon courriel via ce site.

**Steve Dubé Bsc PICP 2 FLT**