

## **Richard Fournier**

### **Expériences comme gymnaste :**

J'ai commencé la gymnastique vers l'âge de 7 ans dans un club de la région de Québec au niveau récréatif où j'y suis resté que quelques semaines pour être transféré dans un groupe compétitif. J'ai ensuite compétitionné de nombreuses années au niveau provincial et national à partir de l'âge de 12 ans jusqu'à l'âge de 18 ans.

### **Expériences comme entraîneur :**

J'ai débuté comme entraîneur récréatif vers la fin des années 80, pour ensuite prendre en charge des groupes compétitifs féminins et masculins.

### **Certification :**

PNCE Niveau 1 théorique, technique, pratique

PNCE Niveau 2 théorique, technique, pratique Féminin

PNCE Niveau 2 théorique, technique, pratique Masculin

PNCE Niveau 3 théorique

### **Comment suis-je arrivé à la gymnastique :**

Je venais de déménager dans un nouveau secteur de la région de Québec, puis mes parents pour faciliter la rencontre de nouveaux amis, ont décidé de m'inscrire en gymnastique comme le voisin du même âge qui demeurait à côté de chez moi et aussi pour continuer à rester actif dans un sport.

### **Ce que j'aime de la gymnastique :**

S'entraîner en gymnastique c'est une constante recherche de dépassement physique et émotionnel, car dans un entraînement on peut vivre toutes les émotions, c'est-à-dire passer de la tristesse à la joie en l'espace d'un passage sur un appareil, avoir à affronter constamment nos peurs, et devoir faire face à notre pire adversaire en tout temps : NOUS. Puis tout cela se fait en recherchant une coordination parfaite entre les mouvements du corps et les réactions émotives.

### **Un peu plus sur moi :**

Outre la gymnastique, je passe le plus de temps possible avec ma conjointe et mes enfants à faire des activités extérieures (marche, camping, natation, ...). Également, j'apprécie bien relaxer en écoutant de la musique et recevoir des amis à la maison pour un bon repas.