

Roxane Bérubé



Expériences comme gymnaste :

J'ai commencé la gymnastique à l'âge de trois ans et demi. L'entraîneur-chef a vu en moi du potentiel et elle m'a placée dans un groupe de compétition dès l'âge de 6 ans. Je m'entraînais déjà 6 heures par semaine. J'ai donc compétitionné dans la catégorie Défi jusqu'à l'âge de 11 ans (défi 1-2-3-4-5) où je faisais environ 12 heures par semaine. Par la suite, je suis entrée dans le circuit provincial pour y cheminer jusqu'à l'âge de 17 ans. J'ai fait les catégories provinciales 1-2-3 et 4 faisant des 13-14 ou 15 heures par semaine. J'ai participé à plusieurs Coupe Québec et Championnats Québécois. Comme tout entraîneur qui se respecte, j'enseigne maintenant tout ce que je sais afin de donner le goût à des petites filles et à des petits garçons de continuer et, surtout, de s'amuser autant que j'ai pu le faire en pratiquant ce sport.

Expériences comme entraîneur :

J'ai débuté comme aide-entraîneur au Club Magny-Gym dès l'âge de 13 ans. Ensuite, à 14 ans, j'avais mes propres groupes de récréatif, mais j'aidais aussi les entraîneurs du niveau compétitif dans les catégories scolaires. À 16 ans, j'ai débuté comme entraîneur au niveau récréatif au club Voltige. J'entraîne les niveaux Bébé-gym 1 et 2, les niveaux récréatifs 1 et 2 ainsi que le niveau Défi masculin et féminin.

Certification :

PNCE en Niveau 1 Fondement Technique

PNCE en Niveau 1 Fondement Théorique

PNCE en Fondement Spécialisé en Gymnastique Artistique

PNCE en Niveau 2 pour la Gymnastique Artistique Féminine

Certification au PNCE en Niveau 2 pour la Gymnastique Artistique Féminine

Formation Juge Débutante complétée, Formation Juge P2-P3 en cours



Ce que j'aime de la gymnastique :

J'ai fait de la gymnastique durant 14 ans parce que je suis simplement tombée en amour avec ce sport. Ce sport demande beaucoup de concentration et d'effort. La joie de réussir un mouvement pour la première fois est incomparable. Apprendre à surpasser nos peurs et à se donner à 100 % dans les entraînements et dans les compétitions nous permet de vivre des émotions intenses à coup sûr.

Un peu plus sur moi :

Je suis quelqu'un de sportif, alors il est évident que mes passe-temps sont surtout des sports. Je fais beaucoup de patin à roues alignées et je joue au Beach Volley-Ball. Je fais aussi du ski nautique et du snow-board. Par contre, j'adore lire et aller au cinéma. De plus, j'aime passer du temps avec mes amis et ma famille. Mais, encore et toujours, je dépense mes énergies en gymnastique au moins une fois par semaine !

