



## ***Au-delà des montagnes Les voyages d'un Guerrier Pacifique***

**Une conférence qui présente la voie menant à l'accomplissement de défis extrêmes.**

*Thèmes abordés: résilience, persévérance, découverte de soi, partage*

---

Dans cette conférence, Sébastien se proclame un guerrier pacifique. Celui qui va de défis en défis pour en apprendre plus sur lui-même tout en s'ouvrant aux autres.

Le chemin parcouru nous amène souvent bien au-delà de notre destination. Les montagnes, qu'elles soient réelles ou la métaphore des épreuves et des difficultés de la vie se surmontent en les abordant une étape à la fois.

Sébastien partage son expérience de coureur ainsi que tous les éléments qui ont amené la réalisation de divers défis à la course et qui ont contribué à son succès. Il utilise la réalisation de ses défis, tel que ses 27 ascensions et descentes du Mont Orford en 24 heures ou son périple de 36 heures et 170km dans les Alpes, pour aborder les thèmes de persévérance et de résilience.

---

### **Biographie de Sébastien Roulier**

Sébastien est un coureur qui a exploré la course sous plusieurs facettes au cours des 17 dernières années. Sur routes ou en sentiers, souvent dans les montagnes ou en poussant ses enfants, sur des distances pouvant aller du marathon à des parcours de plus de 170 km.

Il est aussi un père de 3 jeunes enfants qui s'est illustré lors de courses où il poussait ses enfants dans un Chariot (Team Roulier). Parmi les 51 marathons qu'il a couru, il en a gagné 9 dont un, celui de Rimouski en 2010, en 2h46, en poussant ses enfants.

Depuis 2011, ce pédiatre-intensiviste évolue dans les ultra-marathons; des courses de 80 à 170 km, sur routes ou en sentiers. Il a connu beaucoup de succès dans les ultras. Il a d'ailleurs représenté le Canada lors de Championnats Mondiaux à 3 reprises (2013-2014 et 2015).

Sébastien a un projet « En Mouvement pour la Santé » afin de promouvoir de saines habitudes de vie, promouvoir la santé, inciter les gens à bouger et à relever des défis. Il partage volontiers son parcours sur son site internet ([www.sebastienroulier.com](http://www.sebastienroulier.com)), dans ses blogues et lors de conférences. Il s'associe aussi à diverses causes.

**Pour vos demandes concernant une conférence : [sroulier.ultra-trail@hotmail.com](mailto:sroulier.ultra-trail@hotmail.com).**