



CURRICULUM VITAE

Nom : DEXTER

Prénom : Oscar

Date de naissance : 14 septembre 1974 Courriel : odexter@hotmail.com Site web : www.tuadexter.com

FORMATIONS

- 2000 – Brevet Fédéral 1^{er} degré Entraîneur en salle de Musculation (Français)
- 2001 – Brevet Fédéral 2^{ème} degré Entraîneur en salle de Musculation (Français)
- 2002 – Formation 6 mois Métiers de la Forme (Français)
- 2003 – Brevet d'Etat 1^{er} degré – Tronc commun (Français)
- 2005 – Brevet d'Etat 1^{er} degré – Haltérophilie, Culturisme, Musculation d'Entretien, Sportive et Educative (Français)
- 2006 – Musculation Niveau I et II (Coach Export)
- 2007 – Musculation Niveau III et IV (Coach Export)
- 2007 – Diététique Sportive I et II (Coach Export)
- 2007 – Gestion et Prévention des Blessures (Coach Export)

PARCOURS SPORTIF

- 1997 – 1^{er} Champion en + de 90 kg de Culturisme chez les novices de Polynésie Française
- 1998 – 1^{er} Champion en + de 90 kg de Culturisme du Pacifique sud
- 1999 – 1^{er} en + de 125 kg de Power lifting de Polynésie Française
- 2000 – 1^{er} en + de 125 kg de Power lifting de Polynésie Française
- 2001 – 4^{ème} au Grand Prix de Slovaquie en Culturisme en + de 90 kg
- 2003 – Finaliste au Championnat de France en Culturisme en + de 90 kg
- 2004 – 1^{er} en + de 125 kg de Power lifting du Pacifique Sud avec un record au Bench Press
- 2005 – 1^{er} en toute catégorie aux OUT GAMES en Culturisme à Montréal
- 2006 – 1^{er} en au Championnat international WEIDER TROPHY à Marseille (France) Obtention de la carte Pro
- 2007 – 16^{ème} au MONTREAL PRO CLASSIC
- 2008 – 10^{ème} au GRAND PRIX PRO D'AUSTRALIE
- 2008 – 8^{ème} au GRAND PRIX PRO DE NOUVELLE ZELANDE

OBJECTIFS

Participer un jour à Monsieur Olympia à Las Vegas, partager mes connaissances plus tard à la génération suivante, faire partie d'une équipe dynamique de formateurs d'entraîneurs en salle de musculation, entraîner des athlètes de haut niveau et enfin publier un jour des articles sur l'entraînement de préparation physique et sportive.