

Description des formations

Formateur.trice, titre professionnel	Formation (titre)	Description (courte)
Alexandre Martin Entraîneur, kinésiologue	Optimisation de la Force I	Comprendre la programmation, la périodisation, les méthodes et les techniques pour le développement de la force.
Alexandre Martin Entraîneur, kinésiologue	Optimisation de la Force II	Perfectionnez vos connaissances pour l'optimisation de la force chez l'athlète de haut niveau et la compétition en dynamophilie.
Alexandre Martin Entraîneur, kinésiologue	Hypertrophie	Les bases théoriques et la mise en pratique des agents stressants stimulent l'hypertrophie.
Anabel Labrecque-Gilbert Nutritionniste-diététiste	La pharmacothérapie pour le traitement de l'obésité	Mieux connaître les options de pharmacothérapie pour le traitement de l'obésité au Canada.
Anne-Marie Lacroix Nutritionniste	Faible disponibilité énergétique	Apprendre à reconnaître les risques d'une faible disponibilité énergétique afin d'évaluer la sévérité des complications et établir un plan nutritionnel.
Antoine Authier Entraîneur, kinésiologue	Entraînement avec le poids du corps	Perfectionnez vos connaissances sur ce type d'entraînement donc l'avantage est de pouvoir être réalisé avec très peu de matériel et pratiqué à peu près partout!
Antoine Authier Entraîneur, kinésiologue	La préparation mentale	Apprendre comment mieux utiliser et prescrire les techniques de préparation mentale.
Antoine Authier Entraîneur, kinésiologue	Les principes d'entraînement en musculation : les méthodes d'intensification	Comprendre les principes d'entraînement afin d'améliorer votre intervention selon les objectifs de vos clients.
Antoine Authier Entraîneur, kinésiologue	Les principes d'entraînement en musculation : performance et mobilité	Cette formation vous permettra de maîtriser le plus grand nombre d'éléments possible au cours de la préparation physique de votre client.e.
Claudia Bernier Entraîneuse, Diplômée en Éducation Physique et à la Santé, massothérapeute	La course à pied I	Que vous soyez coureur ou vous désirez initier vos clients à la course à pied, ce premier volet vous permettra de développer vos connaissances de base.
Claudia Bernier Entraîneuse, Diplômée en Éducation Physique et à la Santé, massothérapeute	La course à pied II	Ce deuxième volet de nos formations sur la course à pied, vous permet de perfectionner vos connaissances afin d'améliorer vos performances ou celle de vos clients.
Dorothée Buteau-Poulin Dt.P., M.Sc. (kinésiologie)	Le sommeil	Le rôle et les effets du sommeil sur la santé globale et le bien-être général, les impacts du manque de sommeil, adopter une bonne hygiène de sommeil et

		plus encore!
Dorothée Buteau-Poulin Dt.P., M.Sc. (kinésiologie)	Entretien motivationnel	Acquérir une meilleure compréhension de la motivation. Augmentez la motivation de vos clients à effectuer des changements propices à leur bien-être.
Dorothée Buteau-Poulin Dt.P., M.Sc. (kinésiologie)	Alimentation intuitive	Augmenter le niveau de confiance et de compétence des nutritionnistes à utiliser l'approche de l'alimentation intuitive avec leur clientèle.
Éric Tanguay Entraîneur, kinésiologue	La prise en charge et fidélisation de la clientèle	Formation essentielle pour les entraîneur.e.s personnel.elles. afin de vous outiller dans la prise en charge et la fidélisation de votre client.
Gabrielle Lafond Entraîneuse, kinésiologue	Courses à obstacles	Mieux comprendre les courses à obstacles afin d'améliorer votre intervention selon les objectifs de vos clients.
Hélène Charron Entraîneuse, kinésiologue	Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT)	Qu'est-ce que l'entraînement HIIT? Les objectifs, les avantages et la planification de cette méthode d'entraînement des plus populaires!
Jenipher Bisson Entraîneuse, kinésiologue	Entraînement de la femme enceinte	Apprendre les concepts à respecter pendant la grossesse et comprendre chaque phase de celle-ci, afin que la cliente soit bien accompagnée tout au long de sa grossesse.
Jenipher Bisson Entraîneuse, kinésiologue	Entraînement postnatal	Apprenez les concepts à respecter pendant cette période et mieux comprendre l'importance de la récupération afin de bien accompagner la nouvelle maman.
Marc-André Caron Entraîneur, kinésiologue	Tenue de dossier et SOAPIE	Cette formation permet de maîtriser la tenue de dossier du professionnel de la santé et ses aspects légaux.