

COIN COACH



JEUDI 30 JANVIER 2020

DE 19 H À 22 H

AU CENTRE SOCIOCULTUREL DE BROSSARD
7905 AVENUE SAN FRANCISCO

3 POINTS DE PERFECTIONNEMENT POUR LES ENTRAÎNEURS CERTIFIÉS DU PNCE

LA PRÉPARATION
MENTALE DES ATHLÈTES,
UN OUTIL POUR
L'ENTRAÎNEUR

NOURRIR POUR MIEUX
GUÉRIR NOS ATHLÈTES :
PRÉVENTION ET TRAITEMENT
DES BLESSURES PAR
LA NUTRITION

ÊTRE PROACTIF LORS D'UNE
BLESSURE, C'EST QUOI?

CONSEILS PRATIQUES
POUR L'AMÉLIORATION
DES ENTRAÎNEMENTS

IL EST
MAINTENANT
LE TEMPS
DE S'INSCRIRE !
WWW.BIT.LY/2NOQf4k

COÛT : 25\$



POUR PLUS
D'INFORMATIONS :

MANUEL CARPENTIER
LOISIR ET SPORT MONTRÉGIE
TÉL. : 450 773-9802 #205
MCARPENTIER@LOISIR.QC.CA



FORMULAIRE D'INSCRIPTION ICI
COÛT : 25\$

CONSEILS PRATIQUES POUR L'AMÉLIORATION DES ENTRAÎNEMENTS

CONFÉRENCIER : PIERRE-MATHIEU DUBOIS

- Diplômé en kinésiologie de l'Université de Montréal en 2010
- Fondateur de FXV Performances en 2009
- FLT - First Line therapist en 2011
- TPI level 2 - Titleist Performance Institute niveau 2 en 2017
- Préparateur physique Hockey Québec
- Entraîneur Hockey Haut Performance, PNCE niveau 3



Passionné du fonctionnement du corps humain, Pierre-Mathieu a fondé FXV Performances il y a 10 ans avec en tête, les besoins des athlètes. Croyant fermement en l'importance des suivis interdisciplinaires, il place la prévention des blessures au centre de sa pratique l'amenant à travailler en suivi, autant avec des clients, pré- et post-opératoire, qu'avec des athlètes de haut niveau.

CONTENU DE LA FORMATION

- Sensibiliser les entraîneurs à l'opportunité d'intégrer, en affectant le moins possible le déroulement de leur séance, l'entraînement des différentes qualités physiques propres à leur sport;
- Outiller les entraîneurs afin qu'ils puissent utiliser les différentes phases de leur entraînement (échauffement, cœur de la séance, retour au calme, etc.) efficacement pour prévenir les blessures et développer les qualités physiques optimalement.

LA PRÉPARATION MENTALE DES ATHLÈTES, UN OUTIL POUR L'ENTRAÎNEUR

CONFÉRENCIÈRE : SANDRA PELÁEZ

- Docteur en sciences du sport et l'exercice
- Conseillère en orientation
- Membre de l'Association américaine de psychologie du sport et de l'activité physique (NASPSPA)



Sandra a plus de 20 ans d'expérience de travail dans le milieu de la préparation mentale et la dynamique d'équipe, tant avec des athlètes qu'avec les entraîneurs. Dans son parcours de travail, elle a accompagné des athlètes de différents sports qui ont eu un succès international.

CONTENU DE LA FORMATION

Dans leur but de faciliter la meilleure préparation de ses athlètes, souvent, les entraîneurs se concentrent sur le développement physique et technique sans faire attention à la préparation mentale. En travaillant uniquement sur ces aspects chez l'athlète, celui-ci n'est pas toujours en mesure d'appliquer les éléments appris lors des pratiques, car ils sont débordés par les demandes situationnelles pour lesquelles, ils n'ont pas les outils nécessaires pour les affronter. Cet atelier portera sur l'intégration de la perception, l'attention et l'anxiété dans le cadre de l'entraînement avec le but de développer un athlète d'une façon intégrale.

NOURRIR POUR MIEUX GUÉRIR NOS ATHLÈTES : PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES BLESSURES PAR LA NUTRITION

CONFÉRENCIÈRE : MARIE-HÉLÈNE BOURBONNAIS



Marie-Hélène est nutritionniste – diététiste et détentrice d'une maîtrise en nutrition du sport de l'Université de Montréal. Elle a travaillé à l'Institut National du Sport du Québec avant de débiter sa propre entreprise en nutrition du sport nommée Sportivore. Sous forme d'ateliers, conférences et consultations individuelles, elle accompagne une grande variété d'athlètes de niveau novice à élite, en leur apprenant à manger pour performer ! Grande passionnée et dynamique, elle est une adepte du cyclisme, du vélo de montagne et du ski alpin. Elle travaille également à titre de formatrice niveau IV pour l'Alliance des moniteurs de ski du Canada.

CONTENU DE LA FORMATION

- La prévention des blessures se fait à plusieurs niveaux : sur le long terme, ainsi que de façon plus pointue avant, pendant et après un entraînement ou une compétition.
- Le manque d'énergie, qu'il soit intentionnel ou non intentionnel, peut augmenter le risque de blessures chez les athlètes.
- Lors d'une blessure, la nutrition peut contribuer au processus de guérison et devrait être intégrée dans le plan de gestion de la blessure et de retour au jeu.
- Certains nutriments ont un rôle à jouer de façon plus particulière dans la prévention et la guérison selon la nature de la blessure.

ÊTRE PROACTIF LORS D'UNE BLESSURE, C'EST QUOI ?

CONFÉRENCIÈRE : MARIE-JOSÉE MORNEAU



Marie-Josée a terminé un baccalauréat en Physiothérapie à l'Université de Montréal en 1996. Auparavant, elle a effectué une Majeure en Éducation physique à cette même Université qui lui a procuré une connaissance non négligeable de l'activité physique et des méthodes d'entraînement. Elle possède également sa certification nationale des entraîneurs en soccer, volleyball et en judo. Marie-Josée poursuit sa formation en se perfectionnant grâce à des cours de thérapie manuelle avancée. Ces cours permettent de traiter les articulations de façon spécifique. Elle a également développé une expertise dans la prise en charge de la commotion cérébrale, des scolioses, des conditions post-opératoires et du suivi d'athlètes de haut niveau.

Ceinture noire 4^{ème} dan en judo, elle a été Championne Canadienne à 4 reprises. Son succès et ses efforts lui ont valu une place au sein de l'équipe Olympique d'Atlanta en 1996. Elle continue aujourd'hui à s'impliquer à titre de physiothérapeute avec les équipes nationales et provinciales.

CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre les différentes approches en physiothérapie dans la gestion de blessures chez un athlète :
- Situation aiguë, les signes et les symptômes, « RICE » (repos, ice, compression et élévation);
- Connaître et reconnaître les «Red flag»;
- Les différentes approches de traitement pour pallier à l'enflure, la perte de mobilité et de fonction;
- La commotion cérébrale : ce qu'il faut savoir et comment prévenir les symptômes persistants qui retardent le retour au jeu;
- Quand se référer à un professionnel de la santé tel qu'un(e) physiothérapeute.