

COIN COACH

MERCREDI 27 JANVIER 2021

DE 18 H 30 À 21 H 30

FORMATION VERSION WEBINAIRE

2 POINTS DE PERFECTIONNEMENT PNCE

SPORTS D'ENDURANCES ET ARTISTIQUES :

LA FORCE, UN ALLIÉ ?

**DIFFÉRENCE ENTRE L'ENTRAÎNEMENT DE
LA FORCE ET L'HYPERTROPHIE**

**LES BÉNÉFICES DE L'ENTRAÎNEMENT DE LA
FORCE ET L'HYPERTROPHIE
(PERFORMANCE ET BLESSURES)**

**LA MUSCULATION SELON L'ÂGE ET
ANALYSE DES BESOINS DU SPORT**

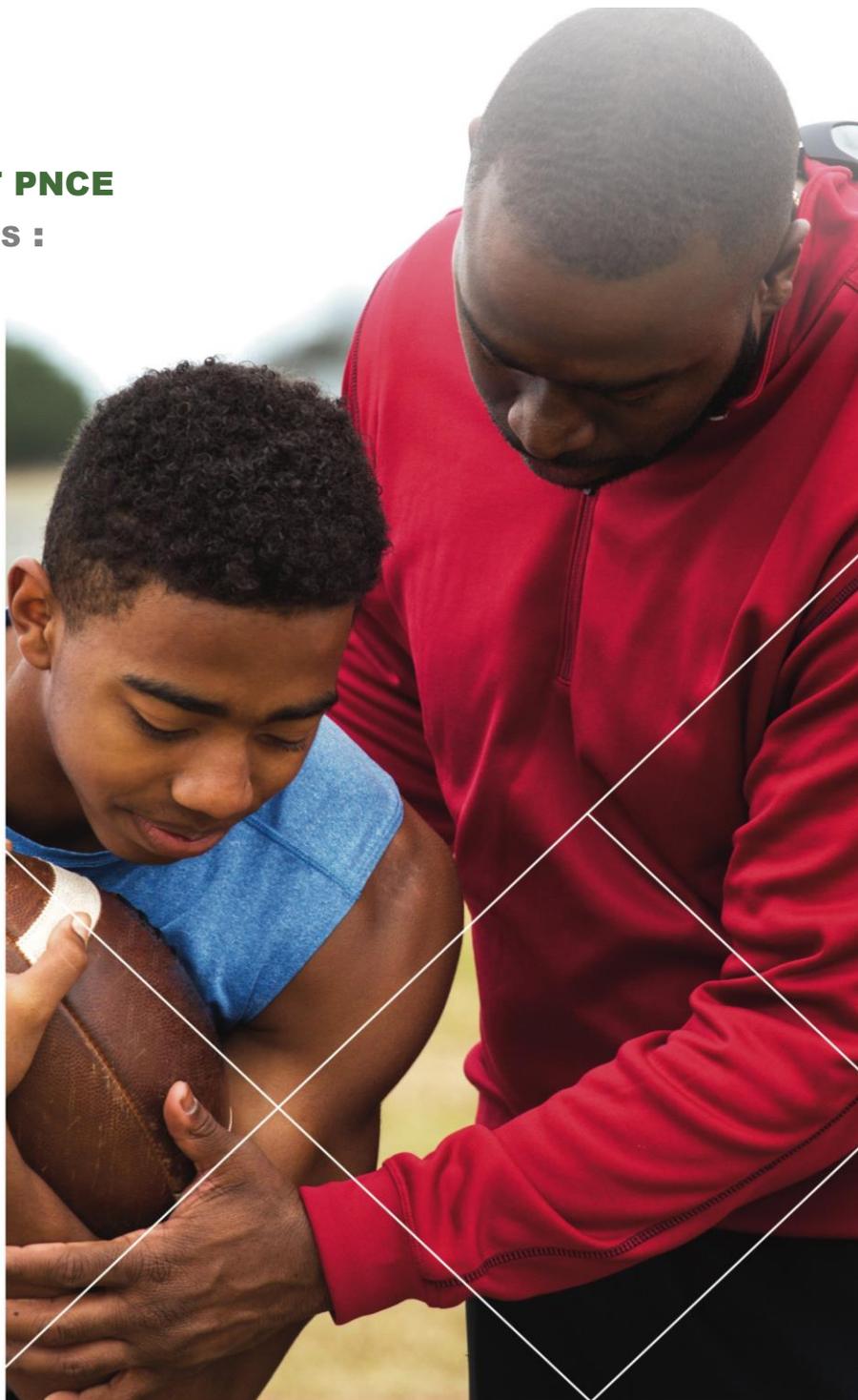
POUR VOUS INSCRIRE

GRATUIT

POUR PLUS D'INFORMATION

MANUEL CARPENTIER
LOISIR ET SPORT MONTRÉGIE

MCARPENTIER@LOISIR.QC.CA



**LOISIR ET SPORT
MONTRÉGIE**



**EXCELLENCE
Sportive Montérégie**

THÈME DE LA FORMATION :

Sports d'endurances et artistiques : La force, un allié ?

CONTENU DE LA FORMATION

- ❖ Différence entre l'entraînement de la force et l'hypertrophie
- ❖ Les bénéfices de l'entraînement de la force et l'hypertrophie (performance et blessures)
- ❖ La musculation selon l'âge
- ❖ Analyse des besoins du sport

CONFÉRENCIER : ALEXANDRE PARENT

B. Sc. Kinésiologue

Alexandre Parent a un intérêt marqué pour l'analyse du mouvement et la planification de l'entraînement. Alexandre est actuellement responsable du volet Performance chez Actiforme, en plus des cours spécialisés d'entraînement par intervalles, de course à pied, de Ninja et de NeuroTracker. Il est certifié Spinal Mouvement (analyse de la technique de course à pied).

Athlètes & équipes sportives actuellement sous sa supervision en tant que préparateur physique :

- Groupe de patinage artistique Les AS;
- Para-nageur (CNHR);
- Athlète de patinage artistique (CJP+);
- Joueurs de hockey (Prep School U17, U16, Midget AAA);
- Athlètes de triathlon;
- Coureurs de fond;
- Planification & gestion de tests physiques pour Patinage Québec.



CONFÉRENCIÈRE : VIRGINIE DOYON-BARBANT

M. Sc. Kinésiologue

Titulaire d'une Maîtrise en Kinésiologie, Virginie Doyon-Barbant est tout d'abord une grande sportive qui aime les nouveaux défis. Ballerine pendant plus de 10 ans, elle a ensuite joué au basketball pour ensuite se concentrer sur l'athlétisme.

Également certifiée CSCS (Certified Strength and Conditioning Coach) par la NSCA (National Strength and Conditioning Association), elle œuvre présentement dans 2 volets chez Actiforme, soit en tant que préparatrice physique dans la salle ESIM au Complexe sportif Claude-Robillard et en tant que consultante en kinésiologie à Saint-Jean-sur-Richelieu.



Principales expériences antérieures en préparation physique

- Meagan Duhamel & Eric Radford, Kirsten Moore-Towers & Michael Marinaro - Patinage artistique;
- Athlètes de patinage artistique - Club de St-Léonard et Club de Ste-Julie;
- Zoé Allaire-Bourgie – Gymnastique;
- Athlètes de gymnastique - Club Gymnix;
- Athlètes de l'équipe nationale de plongeon et Club de plongeon Camo;
- Hank Palmer et Kimberly Hyacinthe- Athlétisme;
- Athlètes de l'équipe nationale de badminton;
- Athlètes de soccer - équipe de développement de l'Impact de Montréal.

AUX ENTRAÎNEURS :

Afin de reconnaître le travail des entraîneurs et de leur permettre de pouvoir aborder des discussions qui concernent leur vécu et leurs défis au quotidien, tous les entraîneurs de la Montérégie sont conviés aux premières activités de conférences jumelées à du mentorat pour 2 points de perfectionnement PNCE.

De 18 h 30 à 20 h 30, les entraîneurs désireux de se perfectionner et de découvrir de nouvelles façons de faire en lien avec des équipes de soutien intégrées trouveront leur place.

CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

- Être entraîneur en Montérégie
- Détenir un niveau 1 PNCE minimalement

Pour en savoir plus au sujet de :

[EXCELLENCE SPORTIVE MONTÉRÉGIE](#) ou [LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE](#)

