

## *Kinésologue et entraîneur*



### **QUALIFICATIONS**

- ÉTUDIANT EN DEUXIÈME ANNÉE AU BACCALAURÉAT EN KINÉSIOLOGIE – UNIVERSITÉ LAVAL
- MEMBRE DE LA FÉDÉRATION DES KINÉSIOLOGUES DU QUÉBEC (FKQ)
- MEMBRE DE L'ALLIANCE CANADIENNE DE KINÉSIOLOGIE (ACK)

### **EXPÉRIENCE**

- FOOTBALL COLLÉGIAL AAA
- BASKETBALL JUVÉNILE AA
- ENTRAÎNEMENT EN SALLE (6 ANNÉES D'EXPÉRIENCE)
- COURSE À PIED (5-10-21 KM)
- 3 RÉATHLÉTISATIONS DU LCA (RETOUR AU JEU SUITE À UNE CHIRURGIE DU GENOU)
- MULTIPLES AUTRES SPORTS PRATIQUÉS

### **SPÉCIALISATIONS**

- PRÉPARATION PHYSIQUE SPORTIVE (RÉCRÉATIF/COMPÉTITIF)
- ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL (PERTE DE POIDS, PRISE DE MASSE, MISE EN FORME, AUTONOMIE, AMÉLIORATION DE PERFORMANCE)
- ANALYSE DE LA BIOMÉCANIQUE FONCTIONNELLE ET OPTIMISATION DU MOUVEMENT
- SAINES HABITUDES DE VIE (ENTRAÎNEMENT, ALIMENTATION, ÉQUILIBRE DE VIE)
- PLANIFICATION ET PÉRIODISATION D'ENTRAÎNEMENT
- PRISE EN CHARGE DE BLESSURES MUSCULO-SQUELETTIQUES POUR RETOUR AU SPORT (RÉATHLÉTISATION)
- ENTRETIEN MOTIVATIONNEL



**581-741-9951**

***nicolas.fortier31@gmail.com***