



# SIMON PRIMARD

## KINÉSIOLOGUE / PRÉPARATEUR PHYSIQUE

### QUALIFICATIONS

- Baccalauréat en kinésiologie, concentration préparation physique et performance, Université Laval, août 2021
- Membre accrédité de la Fédération des Kinésiologues du Québec (FKQ)
- Formation : Techniques d'haltérophilie, Fédération d'Haltérophilie du Québec, novembre 2017

### EXPÉRIENCE

- Près de 15 ans d'expérience d'entraînement en salle (12 ans dynamophilie (ou « powerlifting ») + 3 ans haltérophilie)
  - Plus d'un an d'expérience en entraînement privé
- Encadrement d'athlètes de diverses disciplines (football, rugby en fauteuil roulant, hockey, para-athlétisme, ski alpin, ski de fond, natation artistique, etc.)
- Premier stage de préparation physique auprès d'athlètes du sports-arts-études de l'école secondaire Cardinal-Roy (natation artistique, ski alpin, ski de fond), de Wheelchair Rugby Canada (rugby en fauteuil roulant), du hockey professionnel (ligue américaine et NHL), de Racquetball Canada et de l'Académie de développement Rugby Québec
- Second stage de préparation physique auprès d'athlètes de patin de vitesse, de ski acrobatique et de ski de bosses (niveau national et international)

### SPÉCIALISATION

- Dynamophilie (ou « powerlifting »)
  - Haltérophilie
    - Préparation physique sportive (récréatif/compétitif)
    - Entraînement fonctionnel (perte de poids, prise de masse, mise en forme, autonomie, amélioration de la performance)
    - Analyse de la biomécanique et optimisation du mouvement

CONTACTEZ SIMON :

SUCCURSALE DE QUÉBEC  
(581) 741-9951

 **MAXI-FORME**  
PARTENAIRE DE VOTRE SANTÉ **24H**