

DESCRIPTIF DES ATELIERS

Que tu aies l'habitude ou non de t'entraîner, viens t'informer auprès d'une professionnelle!

Evelyne Blouin, kinésiologue et ancienne membre des Élans, te propose 3 conférences sur le thème de l'entraînement.

Elle abordera les éléments clés de l'activité physique et les saines habitudes de vie afin d'optimiser ta santé.

Mercredi 26 mai de 13 h à 14 h : Enseignement sur les bases d'un mode de vie actif

- ◆ Différents types d'activité physique (exemples/idées d'activités/exercices)
- ◆ Principes de l'entraînement
- ◆ Clés d'une séance d'entraînement bien structurée

Mercredi 2 juin de 13 h à 14 h : La course à pied comme choix d'activité aérobie- Cardio

- ◆ Particularités de la course à pied
- ◆ Les différents types de séances et leurs particularités
- ◆ Exemple d'une progression en course à pied
- ◆ Apprenez comment élaborer une séance d'entraînement musculaire

Mercredi 9 juin de 13 h à 14 h : Structurer un programme d'exercices musculaires

- ◆ Qualités musculaires
- ◆ Élaboration d'une séance d'entraînement musculaire
- ◆ Exemple d'une séance typique, cas clinique : exemple d'un programme musculaire traditionnel
- ◆ Comment déterminer la charge/difficulté optimale

Ces conférences auront lieu sur la plateforme Zoom.

