

- **Vicky Gagné, éducatrice physique**

Vicky propose des services d'éducation physique qui visent principalement une clientèle adulte dans des contextes tels que le retour à l'activité physique suite à une blessure, la prévention de maladies chroniques par l'exercice, la perte de poids ainsi que l'encadrement pour les débutants désirant devenir plus actifs.

Lors d'une consultation avec Vicky, la première rencontre permet d'évaluer votre condition physique par le biais de mesures anthropométriques (indice de masse corporelle, plis adipeux, circonférences, ratio taille-hanche), d'un test cardio-vasculaire sous-maximal à l'effort et de l'évaluation des aptitudes musculo-squelettiques (force musculaire, souplesse, sauts, etc.). Son évaluation est basée sur les normes d'évaluation de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Selon les objectifs poursuivis, vos besoins et votre niveau de forme, Vicky élabore une routine d'exercices personnalisée pouvant être réalisée à la maison ou en salle d'entraînement. Elle collabore étroitement avec votre physiothérapeute traitant afin d'optimiser la réussite de la réadaptation.

Lors de la deuxième rencontre avec Vicky, vous pourrez expérimenter le programme d'exercices afin de vous assurer d'une exécution adéquate des différents mouvements proposés. Vous repartirez à la maison avec un document détaillé et illustré. Au besoin, le programme peut être modifié rapidement via des échanges électroniques avec Vicky, qui demeure très accessible à toute sa clientèle.

- **Pierre-Luc Petit, kinésiologue**

Pierre-Luc Petit a obtenu son baccalauréat en kinésiologie, secteur performance sportive, suite à des études à l'Université Laval. Il se spécialise plus particulièrement dans le domaine des sports gymniques et acrobatiques ainsi que dans l'entraînement d'athlètes de cross-fit. En plus de son partenariat avec *Physio Interactive*, Pierre-Luc œuvre au sein de l'entreprise *Fit to Prove*, qui offre des services en préparation physique et visant le développement optimal d'athlètes de tous âges issus du domaine de la gymnastique, du cirque, du trampoline et du cross-fit.

Pierre-Luc collabore avec divers professionnels de la santé dont Lisa-Marie F. Laberge, physiothérapeute chez *Physio Interactive* à la clinique de l'Hêtrière. Cette collaboration lui permet de cibler des régions spécifiques à renforcer chez ses athlètes en fonction des conseils du physiothérapeute et de proposer une continuité du plan de traitement proposé en physiothérapie directement au gymnase. Pierre-Luc et Lisa-Marie offrent également des séminaires portant sur la standardisation de mouvements afin de prévenir les blessures lors de l'entraînement.

Les services offerts par Pierre-Luc comprennent une évaluation complète de votre composition corporelle, une évaluation de votre condition physique via des tests cardiovasculaires et musculaires ainsi qu'un programme d'entraînement personnalisé de type mésocycle (programme d'entraînement sur plusieurs jours).