

# **BASKETBALL**

Les entraînements de basketball virtuel combine des exercices de manipulation de ballon et des exercices physiques. Les entraînements seront sous la forme suivante: 15 secondes d'explications / 30 secondes de dribble / 20 secondes d'exercices. La série se répète pendant 45 à 50 minutes. Pendant les entraînements, les athlètes vont apprendre plusieurs exercices de dribble qu'ils pourront refaire à la maison. Après les 3 semaines, les athlètes devraient voir une amélioration dans leurs habiletés de manipulation de ballon ainsi que dans leur condition physique en général.

## **MATÉRIEL & ESPACE NÉCESSAIRE**

Matériel: Balle de tennis, 2 ballons de basketball, espadrilles & bouteille d'eau  
Espace: assez pour bouger avec un ballon

## **SPÉCIALISTE: RYAN BRADLEY**

Ryan a fait partie de l'équipe de basketball de l'Université Bishop's où il a gradué en 2016. Il a aussi joué pour le Collège Héritage où il a été nommé dans l'équipe étoile et a fait partie de l'équipe D1 au Collège Algonquin. Ryan a passé ses dernières années à entraîner le basketball auprès des jeunes athlètes de niveau secondaire et collégial. Il est présentement entraîneur pour le Collège Héritage où il a remporté un championnat régional et provincial avec le RSEQ. L'année dernière, Ryan a été nommé entraîneur de l'année par le RSEQ en D2.

# **BODYWEIGHT HIIT**

Chaque cours est divisé en 3 blocs qui travaillent les muscles du haut du corps, du bas du corps, la région abdominale et la synergie de tous les groupes musculaires. Le cours est fait de façon à ce que les participants puissent suivre facilement à la maison. Chaque cours se construit sur le précédent, c'est-à-dire qu'à chaque semaine, les mêmes mouvements peuvent revenir mais avec un niveau de difficulté supérieur. De cette façon, l'athlète peut bien maîtriser les mouvements et les améliorer de façon progressive et à son rythme. L'entraînement dure entre 30 et 40 minutes et un temps est réservé à la fin pour répondre aux questions des athlètes.

## **MATÉRIEL & ESPACE NÉCESSAIRE**

Matériel non-obligatoire): élastiques d'entraînement, ballons et petits haltères courts  
Espace: environ 2 mètres x 2 mètres

## **SPÉCIALISTES: KARINE GRENIER (AVEC ÉRIC JOLY)**

L'entraînement ayant toujours fait partie du mode de vie de Karine, elle décide d'amener l'entraînement à un autre niveau en 2017 en participant à sa 1re compétition de fitness. Cette expérience l'a amenée à compléter sa 1re certification en entraînement physique. En 2019, elle se joint à l'équipe de STAXX. Aujourd'hui Karine est un pilier et une ressource de 1er plan chez STAXX. Elle prend en charge les athlètes ayant des besoins qui varient, de la préparation aux écoles de pompiers et police jusqu'aux athlètes professionnels ayant des besoins très spécifiques. Son expérience d'intervenante combinée avec ses connaissances en entraînement fait d'elle un atout exceptionnel pour les 12-18 ans.

# **BOOTCAMP**

Tu veux dépenser de l'énergie et te surpasser, ce cours est pour toi! Chaque séance comprend 3 blocs, soit l'échauffement, le bloc focus et le défi de la fin dans lesquels tu pourras travailler différentes composantes de l'activité physique. Que ton objectif soit simplement d'intégrer l'activité physique à ton horaire ou te garder en forme pour la pratique de tes sports, tu trouveras ce qui faut pour t'amuser tout en bougeant.

## **MATÉRIEL & ESPACE NÉCESSAIRE**

**Matériel:** banc ou chaise, bouteille d'eau, espadrilles

**Espace:** environ 2 mètres x 2 mètres

## **SPÉCIALISTE: AMÉLIE POIRIER**

Graduée en kinésiologie de l'Université du Québec à Montréal en 2018, l'activité physique a toujours fait partie de sa vie puisqu'elle a essayé différents sports lors de sa jeunesse. L'entraînement physique en cours de groupe faisait également partie des sports afin d'améliorer sa condition physique. Par exemple, elle a joué au hockey, au soccer, au softball et adorait essayer tous les sports en éducation physique. Maintenant, elle travaille dans le domaine de l'activité physique car le dépassement de soi est important pour elle. Entre autre, elle fait de la préparation physique pour de jeunes athlètes et en conditionnement physique avec une grande diversité d'âge (adolescents, adultes et personnes âgées), toujours avec comme but d'aider tous et chacun à atteindre leurs objectifs. Amélie est une kinésiologue passionnée de l'activité physique, impliquée et dévouée lors des sessions et toujours enjouée à l'idée d'amener les gens à adopter un mode de vie sain et actif.

# CARDIO-MILITAIRE

Le cours cardio-militaire est basé sur les entraînements de l'armée. Il s'agit d'un entraînement intense de 50 minutes, organisé sous forme d'intervalles. Certaines portions peuvent être exécutées de manière individuelle ou encore 2 par 2 (sans contact). Ce cours est un mélange d'exercices cardiovasculaires et musculaires. Attendez-vous à avoir chaud et à ce que vos battements cardiaques augmentent!

# CARDIO-BOXE

Le cours de cardio-boxe est un entraînement cardiovasculaire par intervalle, jumelant des mouvements d'arts martiaux tel que des jabs, des crochets, des genoux, des coups de pied et des sauts. Le tout se déroule sur de la musique rythmée où chaque participant est invité à donner son 110 % lors des blocs de 3 à 8 minutes, sans pause.

## MATÉRIEL & ESPACE NÉCESSAIRE (POUR LES 2 COURS)

Matériel: bouteille d'eau & espadrilles

Espace: environ 2 mètres x 2 mètres

## SPÉCIALISTE: BIANCA PAQUETTE

Bianca est une jeune femme en forme qui déborde d'énergie. Passionnée par l'activité physique, les sports et le plein air, elle travaille dans un centre d'entraînement depuis plus de 12 ans. Elle offre des cours de groupes et des entraînements personnels pour tous les âges et toutes les conditions physiques. Son objectif est de permettre aux participants de se surpasser d'un entraînement à l'autre. Joignez-vous à ces cours de groupe virtuels afin d'être, vous aussi, contaminés par sa bonne humeur.

# **ENTRAINEMENTS PAR RX1 NATION**

Des exercices de force, endurance, cardio, explosion, agilité et équilibre sont au rendez-vous. Le but est de développer des athlètes complets et prêts à performer dans toutes les situations. Que vous débutiez dans le domaine sportif ou que vous soyez un athlète qui désire améliorer ses performances sportives, ces entraînements seront excellents pour vous. En plus d'être un sport en soit RX1 Nation est un excellent complément aux autres sports. Viens développer l'athlète en toi dans un milieu inclusif et stimulant !

## **MATÉRIEL & ESPACE NÉCESSAIRE**

Matériel: chaise ou petit banc

Espace: assez d'espace pour bouger (chambre, salon, cours arrière)

## **SPÉCIALISTE: KRYSTEL HOULE-RHÉAUME**

À venir

# **POUND**

**Le Pound est une activité physique qui mélange la percussion, la musculation et le cardio. Le but: rocker et suer! C'est votre moment pour vous sentir comme une vraie rockstar! Énergisant et libérateur, le Pound vous permet d'expulser votre stress et votre négativité de la journée en frappant avec des Ripstix (comme des baguettes de batterie). Les rockstars doivent simplement suivre les mouvements de l'institutrice tout en se défoulant.**

## **MATÉRIEL & ESPACE NÉCESSAIRE**

**Matériel: tapis de yoga, Ripstix (baguettes de Pound) ou cuillères de bois (optionnel),  
bouteille d'eau**

**Espace: environ la grandeur de 2 tapis de yoga**

## **SPÉCIALISTE: GENEVIÈVE FORTIN**

**Un seul cours de Pound lui a permis de savoir qu'elle voulait devenir institutrice. Un mois plus tard, Geneviève Fortin était certifiée. Ainsi, depuis 2016, elle donne des cours de Pound qui permettent de se défouler, de s'amuser et de libérer de son stress tout en entraînant les bras, les cuisses, les fesses et les mollets. Depuis 4 ans, elle fait bouger des groupes de tout âge et de toutes conditions physiques au rythme de chansons entraînantes.**

# YOGA

Cours virtuels de yoga inspiré du Ashtanga yoga. Chaque cours débutera avec l'apprentissage d'une nouvelle notion reliée au yoga et terminera par une courte période de méditation. Il s'agit d'un enchainement de postures qui permettront de travailler force, endurance, souplesse, alignement et concentration. Aucune expérience n'est requise.

## **MATÉRIEL & ESPACE NÉCESSAIRE**

Matériel: bouteille d'eau, tapis de yoga (suggéré)

Espace: grandeur d'un tapis de yoga

## **SPÉCIALISTE: LAURIE BOILARD**

Laurie a obtenu un baccalauréat en kinésiologie de l'UQTR en 2019. L'été 2018, elle a passé 435 heures au Centre sportif Alphonse-Desjardins à Trois-Rivières où elle donnait des évaluations critiques des cours de groupe et planifiait des séances sportives pour les élèves du primaire avec objectifs et progression. Automne 2018, elle a fait un stage clinique en kinésiologie à la clinique universitaire de kinésiologie, UQTR. Elle évaluait et planifiait des programmes d'entraînement. De 2018 à 2019, elle a travaillé pour DSC à Trois Rivières où elle planifiait des séances sportives pour des jeunes du primaire et animait des activités physiques durant le midi et après l'école. Laurie a aussi animé des conférences motivationnelles pour l'entreprise Kinésiologue battig Design et elle évaluait aussi la condition physique et créait des plans d'entraînement adaptés.

# ZUMBA

Le Zumba est une activité de fitness imaginée en Colombie par le danseur et chorégraphe Beto Perez. La Zumba combine plusieurs danses latines comme la salsa, le merengue, la cumbia, etc... La Zumba est pour tous les niveaux autant débutant qu'avancé. Le but est de s'amuser en groupe. La Zumba lui apporte beaucoup dans sa vie dont de dépenser de l'énergie, ce qui fait du bien au moral, au corps et à l'esprit tout en se gardant en forme.

## MATÉRIEL & ESPACE NÉCESSAIRE

Matériel: bouteille d'eau

Espace: environ 2 mètres x 2 mètres

## SPÉCIALISTE: CLAUDINE DUPUIS

Claudine a toujours aimé la danse et la musique. Plus jeune, elle a fait du ballet jazz pendant plusieurs années. Une nouvelle passion est née lorsqu'elle a participé à sa première classe de Zumba. Peu de temps après, elle décida d'aller chercher sa certification afin de donner des cours.

Depuis 5 ans, elle crée ses propres chorégraphies et est heureuse de partager sa passion avec ses participants et de les voir progresser de semaine en semaine.

Engagée, elle a participé à plusieurs événements Zumba tel que des levées de fonds pour différentes causes: autisme, cancer du sein, maladies du coeur.

Présentement, elle enseigne 2 à 3 fois par semaine.

Ma Passion... Votre moment ♥