



18 ET 19 AVRIL 2015

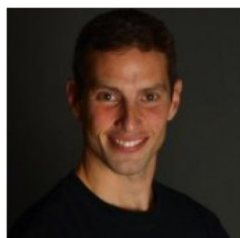
LA CTSQ PRÉSENTE:

S'ENTRAÎNER COMME UN PRO : UN AVANTAGE

ÉDIFIER • SUPPORTER • CÉLÉBRER

Conférenciers

MAÎTRE DAVID ARSENAULT



Diplômé de l'université Concordia en sciences de l'exercice, David s'est entraîné et a compétitionné avec l'équipe canadienne de taekwondo. Durant ses 25 ans de carrière, il a pu venir en aide à plusieurs athlètes de tout niveau et de tout âge, à se préparer physiquement à cette

discipline. David est aussi fondateur de ACC Sports, un OBNL voué à l'éducation [...]

Sujet: Fondements de l'entraînement et le DLTA

La confiance et la compétence que l'on développe lors de l'apprentissage d'une technique nous vient d'un effort soutenu et répétitif. Le succès de l'acquisition de nouvelles aptitudes est grandement affecté par nos expériences. Suivant les plus récentes découvertes dans le domaine du DLTA, il est évident que l'apprentissage à un jeune âge des compétences nécessaires à une discipline permettra un meilleur succès dans les hautes sphères de compétition.

Cette présentation démontrera la relation entre l'apprentissage physique et la performance tout en offrant des outils d'évaluation lors de l'apprentissage des compétences fondamentales d'une discipline. David Arsenaault partagera son expérience sur le développement des aptitudes athlétiques, les soins post-traumatique et la compétition de haut niveau.

JAIME SOCHASKY-LIVINGSTON



Jaime est thérapeute du sport agréée et une spécialiste du conditionnement physique aguerrie depuis 15 ans, trainant dans son bagage professionnel tous les niveaux de compétition. En tant que vice-présidente de Haute Performance Inc, Jaime a plus qu'un rôle: thérapeute du sport, entraîneuse,

mentor, conférencière et consultante. Elle se passionne pour son travail, cherchant toujours à fournir la meilleure solution [...]

Sujet: Récupération – Concepts et discussion

La récupération n'a pas la cote chez les athlètes. Pourquoi cela? Jaime discutera de ce sujet en élaborant sur les concepts de récupération active qui peuvent aider les thérapeutes du sport et entraîneurs à comprendre l'importance de cette pratique et comment l'inculquer à ses clients tout en restant spécifique à leur sport. Nous aborderons des sujets comme la définition de la récupération, les modalités et la récupération et les méthodes de récupération optimale selon les plus récentes études.

JOSÉE PRÉVOST



Josée est une coureuse passionnée comme il y en a des milliers au Québec. À quarante ans, elle a dû renoncer à la course pendant cinq ans, ses deux opérations au genou droit pour reconstruction due à une chute étant en cause. Voulant aller au-delà de ce qui lui était offert à titre de

patiente, elle s'est inscrite en kinésiologie [...]

Sujet: Être coureurs pour la vie! De 7 à 87 ans!

Courir est réputé comme étant très dur pour le corps. Pourtant, le corps humain est fait pour cette activité. Et si c'était notre mécanique qui était en cause? Et si c'était notre façon de débiter la course, notre mode de vie, notre condition physique préalable qui causait ce mal?

Depuis maintenant trois ans, Josée et l'équipe de Maison de la Course ont accompagné 2444 coureurs dans les cliniques de course de Courir 101 à Clinique Marathon. Cette présentation porte sur comment accompagner les gens afin qu'ils deviennent des coureurs pour la vie! Vous apprendrez quelles sont les recettes gagnantes, autant au niveau physique, psychologique, que motivationnel, afin que cette nouvelle aventure perdure et devienne un style de vie.

SHERRY SHABAN

Sherry Shaban est la propriétaire de CrossFit Westmount, CrossFit Ile-Bizard et Be Training Inc, une entreprise active dans le domaine de la nutrition et de la thérapie du sport, offrant des services de consultation à domicile ou en entreprise à Montréal et dans l'ouest de l'île. Sherry est une thérapeute du sport agréée détenant deux baccalauréat: l'un en science de [...]

Sujet: Haltérophilie olympique

L'haltérophilie n'est pas qu'une discipline olympique, c'est aussi un entraînement intéressant pour tout athlète. La conférence donnée par Sherry vous familiarisera avec l'utilité d'inclure ce type d'entraînement afin d'améliorer la puissance et ultimement la performance des athlètes. Vous apprendrez comment organiser ce genre de programme d'entraînement en considérant les faiblesses de l'individu afin d'augmenter la force et la mobilité pour l'amener vers les techniques olympiques d'haltérophilie. Vous apprendrez aussi comment repérer et corriger les problèmes récurrents dans l'apprentissage de ces techniques.

Instructeurs

SHERRY SHABAN

Sherry Shaban est la propriétaire de CrossFit Westmount, CrossFit Ile-Bizard et Be Training Inc, une entreprise active dans le domaine de la nutrition et de la thérapie du sport, offrant des services de consultation à domicile ou en entreprise à Montréal et dans l'ouest de l'île. Sherry est une thérapeute du sport agréée détenant deux baccalauréat: l'un en science de [...] [En lire plus...](#)

Atelier : Haltérophilie olympique

Sherry profitera de son temps d'enseignement pour approfondir les techniques de l'arraché et de l'épaulé-jeté, deux techniques extrêmement important en haltérophilie. Vous apprendrez comment préparer l'athlète à ces mouvements ainsi que la progression à suivre pour accomplir ces techniques de manière sécuritaire et efficace.

SCOTT LIVINGSTON



Scott Livingston travaille dans le domaine de la performance sportive depuis plus de 25 ans. On le reconnaît pour sa détermination à entraîner des athlètes puissants et performants dans leur discipline, et pour sa capacité à évaluer adroitement les faiblesses des individus. Scott réussit toujours à développer un programme d'exercice spécifique à l'athlète afin de pallier ses faiblesses. Au fil [...] [En lire plus...](#)

Atelier: Préparation physique

Durant son atelier, Scott vous présentera comment établir et enseigner un programme de préparation physique de haut niveau. Ce genre de programme permet à l'athlète de préparer son corps à l'entraînement, d'augmenter les capacités physiques de celui-ci et sert aussi d'outils d'auto-évaluation de l'athlète. Avec cet atelier, vous apprendrez à maximiser le potentiel de votre programme de préparation physique.

LOUKA KURCER

Louka Kurcer est avant tout membre de StrongFirst. Son moto: la force est la réponse à presque tout. Son approche du conditionnement physique est simplicité et efficacité. On le considère comme un expert dans la pratique avancée du kettlebell, les principes de flexibilité et l'entraînement sans charge. Selon lui, "un exercice n'a de valeur que s'il est réalisé avec qualité [...]"



Atelier: Kettlebell Swing avancé

Avec cet atelier, nous sortons de la cours de récréation. Ce principe d'entraînement est reconnu pour améliorer les techniques de deadlift des haltérophiles élités ET la technique

de course de marathoniens élités. Il peut être appliquer aussi à d'autres activités comme les sports de contact, l'entraînement militaire et le transport de charges lourdes.

Dans cet atelier, vous apprendrez à développer la puissance des hanches en utilisant le corps et la respiration, tout en restant sécuritaire, efficace et doux pour les articulations. Le Kettlebell Swing avancé s'adresse à tous les niveaux de forme physique.



Horaire

Samedi

9h00 à 10h00 Récupération – Concepts et discussion
10h05 à 11h05 Courir léger pour courir longtemps
11h05 à 12h00 Lunch (inclus)
12h00 à 13h00 Haltérophilie olympique
13h05 à 14h05 Fondements de l'entraînement et le DLTA
14h30 à 16h00 AGA
18h30 à 19h30 Cocktail
19h00 à 23h00 Banquet annuel

Dimanche

Ateliers de 10h00 à 15h00
Pause de 13h00 à 13h30
Kettlebell Swing avancé
Préparation physique
Haltérophilie olympique

Lieu

Les présentations et ateliers offerts à la conférence 2015 de la CTSQ auront lieu à l'Université Concordia (Campus Loyola), au pavillon Richard J. Renaud (SP). L'Université Concordia est située à l'angle des rues West Broadway et Sherbrooke Ouest dans l'arrondissement Notre-Dame-de-Grâce. L'Université est facile d'accès par voiture ou en autobus (#105) à partir de la station de métro Vendôme. Le stationnement est gratuit et disponible dans les rues autour du campus.

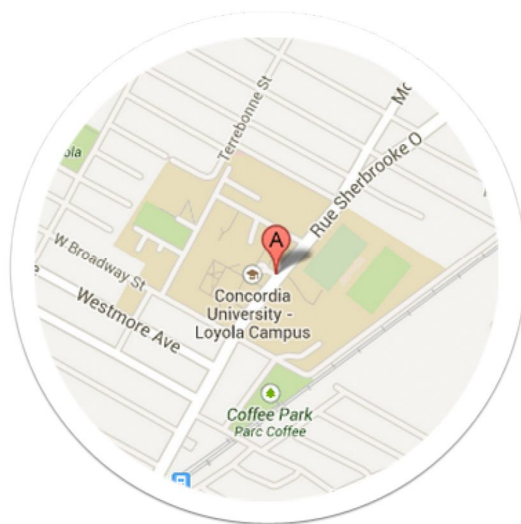
Pavillon des Sciences de l'Université Concordia

Richard J. Renaud Pavillion (SP)

7141 rue Sherbrooke Ouest

Montréal, Québec,

H4B 1R6



Prix et distinctions

Prix d'excellence de la thérapie du sport

Le récipiendaire fait preuve d'excellence dans les habiletés et compétences de thérapie du sport et démontre un engagement continu à devenir un thérapeute du sport agréé.

Prix de distinction en thérapie du sport Gary Cummings

Nommé d'après Gary Cummings, célèbre pionnier dans le domaine de la thérapie du sport au Québec et membre intronisé au temple de la renommée de la CTSQ, ce prix vise à encourager et à aider un étudiant de premier cycle prometteur en thérapie du sport à l'université Concordia, à devenir un thérapeute du sport agréé.

Prix de distinction en thérapie du sport Dave Campbell

Nommé d'après Dave Campbell, un membre intronisé au temple de la renommée de la CTSQ et de la CATA, ce prix vise à encourager et à aider un étudiant de premier cycle prometteur en thérapie du sport à l'Université Concordia, à devenir un thérapeute du sport agréé.

Prix commémoratif David H. Jones

Nommée d'après David H. Jones, défunt thérapeute du sport et grand mentor pour une vaste génération de thérapeute, ce prix vise à récompenser un étudiant partageant le même genre de vision et d'enthousiasme pour la thérapie du sport que son éponyme.

Intronisation au temple de la renommée : David H. Jones (1958-2014)

David H. Jones était un instructeur de laboratoire remarquable et un collègue du département des sciences de l'exercice de l'université Concordia depuis plus de 20 ans. Il était un thérapeute du sport exceptionnel, poussant toujours vers l'excellence et l'acharnement. Il ne manquait jamais l'occasion d'aider un étudiant ou un collègue qui demandait son assistance. Pendant 6 années, Dave a siégé sur le comité d'éducation de l'ACTS et cela lui a permis de participer au processus de certification à maintes reprises et de recevoir plusieurs prix de reconnaissance. Il fut aussi vice-président de la CTSQ, membre du comité d'éthique et du comité des membres. Ses plus grands accomplissements professionnels auront été de faire partie de l'équipe médicale des Jeux de la francophonie (1997 et 2005) ainsi que sa spécialisation clinique pour les traitements en lien avec le cancer du sein. Homme de famille et de principe, rigoureux et respecté, Dave était un homme passionné, un être d'exception. Nous espérons que son souvenir en encouragerons à se dépasser dans notre domaine, tout comme lui l'a si bien fait.



**1670 RUE NOTRE-DAME EST
MONTREAL, QC**

(Entrée sous l'auvent bleu)

Banquet

Dori Yeats – Conférencière invitée

Cette année, nous aurons l'honneur d'accueillir pour notre banquet, Dori Yeats, lutteuse de l'équipe nationale canadienne, catégorie 69 kg. Elle compétitionne dans cet univers depuis 2008 et a rejoint l'équipe national sénior depuis 2012. Dori a obtenu le titre de championne canadienne à 9 reprises et est médaillée d'or de plusieurs compétitions internationales, tel que les Jeux du Commonwealth 2014, le Championnats du Monde Universitaires 2014 (FISU) et les Championnats du Monde Junior 2013.

Conférence: Vaincre le destin

Dori s'est blessée au dos en 2013. Souffrant d'une hernie discale, le pronostic qu'on lui a donné l'empêchait de retourner à la pratique de son sport. Venez écouter cette athlète nous raconter son histoire et apprenez comment la thérapie du sport jumelée à un programme d'exercice innovateur l'ont aidée à reprendre les rênes de son destin athlétique pour devenir championne mondiale.

Quand :

Cocktail: 18h30

Souper: 19h30

Coût:

Billet: 90\$

Table de 8: 640\$