

Fondation solide* : Pour maîtriser le mouvement, remettre de la vie dans votre tronc et activer votre plein potentiel fonctionnel à travers les fondations du mouvement humain. Cette séance se concentrera sur l'apprentissage exact pour :

- Mobiliser votre corps pour augmenter votre fonction
- Engager votre tronc et vos articulations pour une stabilité opérante
- Recruter vos muscles pour permettre des mouvements efficaces

Avec un ratio de 6 clients pour 1 instructeur, nous serons en mesure de mieux encadrer et corriger vos mouvements afin de maximiser votre temps et votre potentiel. Si vous trouvez d'autres séances un peu trop difficiles, celle-ci propulsera vos connaissances physiques et vous donnera la confiance pour vous permettre de construire une base de mouvements solides, vous permettant de participer avec succès aux autres types de séances. **Inscription requise. Pour membres des FAC seulement.*

Évaluation du mouvement* : Ceci est un prérequis pour le cours de Fondation solide. L'évaluation du mouvement est un outil utilisé pour identifier les asymétries et les déséquilibres de mobilité et stabilité. **Pour membres des FAC seulement. Inscrivez-vous auprès de votre Moniteur de conditionnement physique.*

Exercice visant à accroître la force fonctionnelle (EFF) – Niveau 1* : Ce cours vous permettra d'apprendre ou de raffiner votre technique sur des mouvements d'haltérophilie. Vous devez vous inscrire à ce cours à l'avance au bureau du PSP. Il y aura une limite de 6 personnes par cours afin d'offrir un service personnalisé et bien encadré. **Inscrivez-vous auprès de votre Moniteur de conditionnement physique.*

Exercice visant à accroître la force fonctionnelle (EFF) – Niveau 2* : Ce cours intégrera les mouvements complexes appris lors du cours de EFF 1, tout en ajoutant une intensité à l'entraînement. **Prérequis : EFF Niveau 1. Inscrivez-vous auprès de votre Moniteur de conditionnement physique.*

Club d'haltères : Ce cours intégrera les mouvements appris lors du cours EFF niveau 1 dans un entraînement de Force. CE cours sera un cours de force musculaire avancé. **Prérequis : EFF Niveau 1. Inscrivez-vous auprès de votre Moniteur de conditionnement physique.*

Puissance, vitesse et agilité (PVA) – Niveau 1* : Ce type d'entraînement utilise un ensemble d'exercices dynamiques pour ajouter de la vitesse, de l'explosivité et de la puissance aux mouvements athlétiques qui mettent à l'épreuve le système neuromusculaire et accroissent la coordination. Certains de ces exercices comprennent des sauts plyométriques, des sprints et des exercices de réaction.

Puissance, vitesse et agilité (PVA) – Niveau 2* : Ce type d'entraînement utilise un ensemble d'exercices dynamiques pour ajouter de la vitesse, de l'explosivité et de la puissance aux mouvements athlétiques qui mettent à l'épreuve le système neuromusculaire et accroissent la coordination. Certains de ces exercices comprennent des sauts plyométriques, des sprints et des exercices de réaction à un niveau plus élevé que le cours niveau 1. **Prérequis : Puissance, Vitesse et agilité Niveau 1. Inscrivez-vous auprès de votre Moniteur de conditionnement physique.*

Force et conditionnement physique : Ouvert à tous, ce cours sera périodisé et aura une planification structurée. Si vous recherchez des gains en forces et une amélioration de votre condition physique, ce cours sera pour vous. Plus vous êtes constant, plus vous allez vous améliorer!

Programme d'entraînement physique supplémentaire (PEPS) : L'objectif principal de ce programme est d'accroître la condition physique des membres des FAC participants afin qu'ils puissent respecter les NMCP.

Entraînement physique ouvert : Un cours mené par un moniteur ciblant divers éléments de l'entraînement physique, qui change chaque semaine. On tient compte de tous les aspects du conditionnement physique et de l'universalité du service lors de la conception de chaque séance.

Entraînement en circuit : Séances d'entraînement intégrant tout le corps visant à accroître la force musculaire et l'endurance. L'entraînement en intervalle et l'utilisation dynamique d'équipement feront en sorte que ces séances soient amusantes et difficiles, que votre fréquence cardiaque demeure élevée et que vous ayez une sensation de brûlure dans vos muscles. Exemples d'entraînement en circuit : EIHI, entraînement de style militaire, cardio et musculation.

Force du milieu du corps (Abdominaux) : Ces séances d'entraînement comprennent l'activation et le renforcement des muscles du milieu du corps, c'est-à-dire le bas de votre dos, votre abdomen et votre plancher pelvien. Vous obtiendrez grâce à elles un meilleur équilibre et une plus grande stabilité dans le cadre de votre vie quotidienne et en ce qui a trait à votre performance athlétique.

Mobilité : Séances d'entraînement conçues pour accroître et maintenir la santé musculosquelettique en améliorant la mobilité et la force des articulations du corps. Pendant ces séances, les participants feront des mouvements qui accordent une importance particulière à l'amplitude adéquate et complète, une composante importante de la performance et du rétablissement.

Yoga : Dans le cadre de ce cours, les participants adoptent diverses poses (assis, debout et couchés) qui les aident à délier leur corps et à améliorer leur souplesse et leur force musculaire. L'accent est mis sur la relaxation tout en maintenant un haut niveau d'équilibre et de maîtrise du corps.

Cardiovélo : Ce cours de vélo intérieur en groupe vous permet de brûler des calories, d'accroître votre force et d'améliorer votre système cardiovasculaire grâce à la combinaison d'intervalles, de sprints, de montées et d'endurance.

Taekwondo : Un cours bien équilibré sur les arts martiaux qui combine des techniques de combat et d'autodéfense avec le sport et l'exercice. Le Taekwondo est un excellent outil de conditionnement physique et de développement du caractère.

Zumba : Séances d'entraînement visant tout le corps qui combine le cardio, le conditionnement, l'équilibre, la coordination et la souplesse. Zumba cible ces éléments à l'aide de mouvements rythmiques et aérobies sur fond de musique entraînante.

Introduction au gymnase (SUR DEMANDE) : Cette séance sera une introduction (ou un cours d'appoint) sur la façon d'utiliser les poids et haltères, les machines et l'équipement cardio. Les participants recevront toute l'information dont ils ont besoin pour commencer.