

# Centre de services en santé et en activité physique

**Regroupement de six professionnels qui offre des services spécifiquement pour la clientèle sportive. Tous réunis au 4<sup>ème</sup> étage de l'édifice qu'occupe Boutique Courir, au 4452, rue St- Denis à Montréal.**

**Entraîneurs spécialisés en performance de pointe :** Pierre Lemay (514) 527-3444

**ATP Nutrition sportive :** Mélanie Olivier (514) 287-7272

**Analyse du coureur et du marcheur :** Anne-Marie David (514) 499-9097

**Entraînement personnalisé :** Catrina Lachapelle (514) 499-9097

**Massothérapie sportive:** René Vary (514) 862-4644 et Isabelle Tremblay (514) 859-3613

**Ostéopathie traditionnelle et approche sportive :** Pierre Gagnon (514) 606-7836

## POUR LES COUREURS ET COUREUSES QUI PRÉVOIENT PARTICIPER AU MARATHON DE MONTRÉAL OU AU MARATHON DE QUÉBEC.

**1) Conférences sur la nutrition (pour les coureurs) :** données par Mélanie Olivier / Josianne Tanguay / Joëlle Gauthier nutritionnistes spécialisées et qui pratiquent la nutrition sportive.

**Sujet : Réussir un régime alimentaire de « surcompensation énergétique » ou « carboloading » avant un marathon.**

**Mercredi le 11 août 2004 à 19h00**

*(Avant le marathon de Québec prévu le 29 août 2004)*

**Mercredi le 1<sup>er</sup> septembre 2004 à 19h00**

*(Avant le marathon de Montréal prévu le 12 septembre 2004)*

**Prix : 15 \$**

**Pré-inscriptions obligatoires, soit par téléphone au : (514) 499-9600**

**Ou par courriel à [montreal@boutiquecourir.com](mailto:montreal@boutiquecourir.com)**

**2) Avant le marathon:** Il est possible de faire évaluer votre index d'endurance ainsi que votre « Vo2Max » afin de déterminer vos temps de passage et votre cadence optimale pour le marathon .

**Le point de départ pour gérer votre course...**

Si vous êtes intéressés, il s'agit de prendre un rendez-vous avec **Pierre Lemay ou André Breton au (514) 527- 3444**

## 3) Conférences en magasin sur la biomécanique des coureurs :

**Chaque jeudi du mois de septembre de 16h00 à 17h30,** il vous sera possible de rencontrer Anne-Marie David et/ou Catrina Lachapelle, éducatrices physique spécialisées en biomécanique des coureurs et en kinésithérapie.

**Sujets abordés ;**

- **L'analyse biomécanique :** Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que ça permet de découvrir ou prévenir ?
- **Les différents types de chaussures** malgré la marque et le prix, est-ce la chaussure adéquate pour nous ?
- **Programmes d'exercices spécifiques** suite à l'analyse biomécanique des membres inférieurs (hanches, genoux, chevilles et pieds) ce qui permet de mieux compléter l'entraînement.

**Prix : GRATUIT**

**Endroit** : Chez Boutique Courir au 4452, rue Saint-Denis (Angle Mont-Royal).

**4) Conférences sur la musculation pour les coureurs (entraînement de la force) :** qui seront données par Pierre Lemay, préparateur physique.

**Lundi le 20 septembre 2004 à 19h00**

**Lundi le 18 octobre 2004 à 19h00**

**Jeudi 18 novembre 2004 à 19h00**

**Prix:** 15\$

Pré- inscriptions obligatoires, soit par téléphone au (514) 499-9600

ou par courriel à [montreal@boutiquecourir.com](mailto:montreal@boutiquecourir.com)

**5) Soirée d'information et simulations avec les cardiofréquencemètres de la marque « Polar »:**

Soirée animée par M. Pascal Bouvrette (représentant « Polar ») et Pierre Lemay, préparateur Physique.

**Jeudi le 11 novembre à 19h00**

Inscriptions : Par téléphone au (514) 499-9600

Par courriel à [montreal@boutiquecourir.com](mailto:montreal@boutiquecourir.com).

En magasin : Chez Boutique Courir au 4452, rue Saint-Denis, Montréal.

**Prix:** GRATUIT

**Un aperçu du contenu :**

- Informations données par Pascal Bouvrette concernant les montres et modèles.
- Poser vos questions techniques sur les montres.
- Pierre Lemay explique comment s'entraîner avec un cardiofréquencemètres.
- Simulations concrètes d'un cycliste et/ou coureur sur tapis roulant avec courbes de fréquences cardiaques par ordinateur en temps réel projeté en gros plan sur le mur.