Alexandre Paré, M.Sc., CSCS.

Kinésiologue – Conférencier

CONFÉRENCES 2017

Quelques mots sur notre conférencier

Alexandre est une personne très structurée qui se démarque par la maîtrise de son sujet et par la simplicité avec laquelle il communique les concepts reliés à l'activité physique. Il sait inspirer et motiver même les plus sédentaires à passer à l'action et à inclure l'activité physique au sein des agendas les plus chargés.

Détenteur d'un diplôme de Maîtrise en kinésiologie, avec spécialisation en physiologie de l'exercice, il a bâti sa notoriété grâce à ses connaissances scientifiques approfondies et à sa maîtrise des concepts d'entraînement physique. Ancien joueur de l'équipe nationale de handball, athlète confirmé en athlétisme dans les disciplines du 100m et 200m, ce conférencier est aussi un préparateur physique certifié de la NSCA (la plus prestigieuse association de « strength coach » en Amérique du Nord). Ses connaissances théoriques jumelées à une forte expérience pratique font d'Alexandre une ressource des plus crédibles tant pour les personnes visant la performance que celles désireuses de mettre fin au cercle vicieux des excuses les maintenant dans un état de sédentarité.

Sa passion pour le partage des connaissances et ses qualités de pédagogue ont été mises à profit lorsqu'il fonda ATARAXIA en 1998, une entreprise de consultants en activité physique dont les activités se concentrent principalement autour de la formation d'entraîneurs privés. Alexandre enseigne depuis 12 ans à titre de professeur invité et chargé de cours pour l'Université de Montréal, l'UQAC et l'Université Laval, ainsi que présentateur invité prisé dans de nombreux congrès d'activité physique à travers le Canada.

Sa notoriété dans son domaine lui a aussi valu d'être sollicité par les médias, résultant en des apparitions fréquentes à la télévision comme chroniqueur et consultant en kinésiologie. En plus d'être chroniqueur à l'émission Salut Bonjour depuis l'été 2007, on a pu aussi le voir dans les émissions « Tout simplement Clodine » et « Occupation Double saison 3 » à TVA, « Grosse Journée » à Radio-Canada, dans le DVD « Bougez Santé » de Proxim et le lire dans le magazine Sensass.

Il a lancé sa carrière de conférencier en activité physique en 1997 et a offert des prestations dans des entreprises visant l'amélioration de la qualité de vie de leurs employés dans le but de générer un ou plusieurs des bienfaits suivants : assurer une relève en santé, améliorer la productivité et agir en prévention afin de diminuer les coûts de santé reliés à la sédentarité.

CONFÉRENCES OFFERTES

1 – LE MIEUX-ÊTRE PAR LE BIAIS DE L'EXERCICE ***(60 minutes) (prérequis pour la conférence n° 2)***

Dans cet atelier, on vous démontre les bienfaits de l'exercice sur la santé globale et met en évidence l'urgence de passer à l'action en abordant les thèmes suivants :

- État de la situation dans la société actuelle et les effets de l'exercice cardiovasculaire sur les maladies dégénératives
- Présentation de 3 effets distinctifs de l'activité physique sur le corps
- Trucs pour choisir le niveau d'intensité qui vous convient
- Optimisation de l'exercice, la dépense calorique et la perte de poids

2 – COMMENT DÉBUTER UN PROGRAMME D'EXERCICE EFFICACE? ***(60 minutes)***

Alexandre donne un plan d'action pour répondre aux 3 préoccupations les plus répandues parmi les personnes désireuses de démarrer ou de maximiser un programme d'activité physique.

- Utilisation de l'exercice comme élément d'un programme de perte de poids (notions avancées)
- Détermination précise de l'intensité cardiovasculaire pour les adeptes de l'entraînement aérobie
- Présentation des éléments clés d'un programme de musculation efficace et sécuritaire

3 – DE SAINES HABITUDES DE VIE ET L'IMPACT SUR LE RENDEMENT AU TRAVAIL ***(60 minutes)***

Cette conférence a pour but de démontrer l'effet qu'un mode de vie actif génère sur le niveau d'énergie, la créativité et le rendement au travail. Alexandre aborde les points suivants :

- L'exercice quotidien en lien direct avec le niveau d'énergie
- L'activité physique et la gestion du poids
- Les choix alimentaires qui diminuent la productivité au travail
- L'amélioration du sommeil pour contrer l'embonpoint; une nouveauté!

ATARAXIA | Alexandre Paré
CONSULTANTS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour rejoindre Alexandre
Tél. : **514 571-1640** | Courriel : **apare@alexandrepare.com**