

CONSULTATION D'UN PROFESSIONNEL DE L'EXERCICE QUALIFIÉ (PEQ)

Le professionnel de l'exercice qualifié évaluera votre niveau d'activité physique afin de vous prescrire une activité physique sécuritaire. Le PEQ peut vous demander des examens physiques afin d'avoir une idée précise de votre condition physique.

La consultation se déroulera en quatre (4) étapes :

1. Dès que vous aurez pris rendez-vous, vous recevrez un aide-mémoire contenant la liste du matériel à apporter le jour de la consultation.
2. À votre arrivée au centre, vous recevrez un formulaire intitulé « menez une vie plus active », que vous devez remplir et remettre à l'accueil.
3. Le PEQ, après avoir pris connaissance de votre formulaire, échangera avec vous et vous fera une évaluation fonctionnelle du mouvement.
4. Le PEQ pourrait vous demander des examens physiques complémentaires à faire afin d'avoir assez d'informations pour vous prescrire une activité physique sécuritaire. Et/ou pour vous proposer un plan d'entraînement personnalisé.

CONSULTATION D'UN PROFESSIONNEL DE LA NUTRITION DU SPORTIF

Le professionnel de la nutrition du sportif évaluera votre taux métabolique au repos (kcal), votre ratio substrats énergétiques (glucides et lipides). Il vous conseillera sur les saines habitudes alimentaires et vous prescrira d'un régime alimentaire personnalisé. Il peut vous demander des examens morphologiques afin d'avoir une idée précise de votre composition corporelle.

La consultation se déroulera en quatre (4) étapes :

1. Le nutritionniste, échangera avec vous, puis Mesurera votre taux métabolique au repos (kcal) et votre ratio substrats énergétiques (glucides et lipides).
2. Il vous demandera un examen morphologique afin d'avoir assez d'informations pour vous prescrire un régime alimentaire personnalisé.

