

PROGRAMME DE STAGE CERTIFIÉ EN PERFORMANCE HUMAINE (S.c.P.h.)

En association avec Certification Coach Expert Inc.

L'Institut National de Performance Humaine désire inviter les entraîneurs, préparateurs physiques, éducateurs physiques, kinésiologues, thérapeutes du sport, physiothérapeutes et d'autres professionnels de la santé à participer au programme de stage certifié en performance humaine.

Ce programme a été établi dans le but d'approfondir les connaissances des professionnels des domaines, sports/performance/santé sur les techniques modernes de la performance humaine en participant à des entraînements, en observant des entraînements et en discutant avec un spécialiste en performance humaine, tout cela sous forme d'un cours semi-privé. (MAXIMUM DE CINQ STAGIAIRES)



Les sujets qui seront abordés :

- ✘ Composantes de la performance humaine
- ✘ Nutrition
- ✘ Préparation mentale
- ✘ Entraînement fonctionnel
- ✘ Biomécanique
- ✘ Force/Puissance
- ✘ Mobilité et flexibilité
- ✘ Le « core »
- ✘ Systèmes énergétiques
- ✘ Préhabilitation
- ✘ Régénération
- ✘ Éthique d'un spécialiste

À la poursuite de l'excellence et à la fine pointe de la science!

Québec - Siège social et Centre d'excellence

2875 Boul. Laurier, Édifice Delta I, Bureau 575,
Québec (Québec) G1V 2M2
(à l'intérieur de Whittom et associés)

Lévis - Centre d'excellence

40 rue du Vallon ouest,
Lévis (Québec) G6V 9J4
(à l'intérieur du Gym Performe Plus)

Tél. : 418-210-3786 - Téléc. : 418-667-8870

www.inph.ca



HORAIRE

Le stage se déroule sur 2 jours. Les stagiaires arrivent au centre pour 9h et partent vers 17h. En plus d'avoir des formations semi privées, vous serez entraînés personnellement par (Nikolai Ray), spécialiste en performance humaine en utilisant les techniques apprises et vous aurez la chance d'observer des séances d'entraînements d'athlètes élités.

Journée type :

9h à 11h : Cours théoriques et pratiques
11h à 12h : Entraînement et application des connaissances
12h à 13h : Dîner
13h à 17h : Observation d'entraînements d'athlètes
17h à 18h : Résumé et retour sur ce qui a été appris

COÛT DU PROGRAMME

Le coût du programme est 899\$ + taxes. = \$1014.75

INTERVENANT DU PROGRAMME

Nikolaï Ray, B.Sc.*, spécialiste en performance humaine

(Voir CV de Nikolai Ray à la page des intervenants sur www.coachexport.com Coach Export)

Ceci donnera un certificat de stage en Performance humaine (S.c.P.h) par l'Institut National Performance Humaine ainsi que des références officielles, tout cela approuvé par Coach Export et la F.C.P.A.Q.

F.A.Q.

Qu'est-ce qu'est un spécialiste en performance humaine ?

Voir les informations sur le CV de Nikolai Ray www.coachexport.com

À la poursuite de l'excellence et à la fine pointe de la science!

Québec - Siège social et Centre d'excellence

2875 Boul. Laurier, Édifice Delta I, Bureau 575,
Québec (Québec) G1V 2M2
(à l'intérieur de Whittom et associés)

Lévis - Centre d'excellence

40 rue du Vallon ouest,
Lévis (Québec) G6V 9J4
(à l'intérieur du Gym Performe Plus)

Tél. : 418-210-3786 - Téléc. : 418-667-8870

www.inph.ca