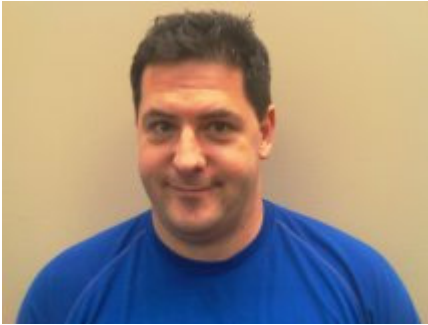


Nicolas Laurin

Cell. : 514-358-9600

Nicolaslaurin@videotron.ca



• Entraîneur Privé

• Expérience et accréditations

- Maîtrise en SC d'activité physique, université Ottawa;
- Power fitness laboratoire de performance physique (entraîneur privé);
- Force fitness et performance (préparateur physique et coach de vie);
- Coach de football (Titan de Montréal, équipe semi pros);
- Coach de Plyométrie (Titan de Montréal, équipe semi pros);
- Coach de Plyométrie (Yakie baseball, Mexique);
- Entraîneur pour le fitness pour l'université Itson au Mexique;
- Coach fitness centre sportif de Saint-Eustache (David Marcotte, Geneviève Marcotte);
- Coach fitness pour (Philippe Trépanier, Marie-Élaine Mongeau de Cavalia);
- Coach fitness pour la troupe Acrofolie (cirque);
- Coach trampoline Acrosport Baranie (main à main, barre russe, trampoline dure);
- Coach de Plyométrie.

• Présentateur pour différentes sessions de formation

- Présentateur Can Fit Pro, Montréal 2009 (3 ateliers);
- Groupe de cyclisme au *Canada Capital Workout (C.C.W.)* Ottawa, 1999;
- Plyométrie (*C.C.W.*) Ottawa, 2000;
- Plyométrie au *Can-Fit Pros*, Toronto, 2001;
- Ballon suisse (centre de santé Énergie, Montréal, 2003) ;
- Ballon suisse (centre de santé O-Gym, Mascouche 2003);
- Formation *body cycle* (St-Eustache 2003);
- Formation spinning niveau 1 ou orientation (Pro Gym, Montréal);
- Formation spinning niveau 1 ou orientation (Clap, Joliette);
- Formation spinning niveau 1,2 ou orientation (Itson, Mexique);
- Formation spinning niveau 1 ou orientation (gym Extrême, St-Eustache).

• Représentant pour World Fit Pros (Province de Québec 1997-2001)

• Instructeur de spinning

- Niveau 1, niveau 2 et niveau 3 par MAD doog 1994 à L.A avec Johnny G;
- Cours d'intervalle (perfectionnement);
- Cours d'orientation (perfectionnement);
- Cours de niveau avancé (présenté par Johnny G., Can-Fit Pros 1997);
- WSSC 2006,2007 Miami convention de spinning

***Responsable de la salle de spinning :**

Summum Terrebonne, centre sportif St-Eustache, Gym Extrême, St-Eustache

- **Certifications :**
 - certification master traîneur spinning 1998
 - Body cycle** niveau 1 (1999)
 - Body cycle** niveau 2 (1999)
 - Reebok studio cycling** niveau 1 (1999)

• Instructeur d'aérobic

Certifications :

C.A.I.A (Canadian aerobic instructor association);
A.C.E. (American council exercises);
College of exercise science (Group fitness);
College of exercise science (personal training);
National Aerobic Championship (juge à Ottawa);
Ataraxia Montreal energy cardio (Personal training);
Can-Fit-Pros (Group fitness);
Nike Network (Group fitness);
Twist conditioning (sport conditioning et bossu)
W.n.s.o juge de la compétition de Dorval et Toronto;
Montreal Fame East; juge de la compétition de Fitness 2008;
Member Can Fit Pros, World Fit Pros, Idea. Ace, Spinning USA, Culture Shock Canada, Anie (Nautilus Plus).

• Entraînements Personnels :

- IHP**, core training and personal training (Juan Carlos Santana)
- Physabek**, thérapie du sport (rééducation sur ballons suisses, training on the sit fit)
- Can Fit Pro Toronto**, 1999, 2000, 2001, 2002, 2004, 2005-2008
- Can Fit Pro Montréal**, 2003-2004-2005-2006-2009
- World Fit Pro Ottawa**, 1997, 1998,1999,2000,2001
- Swiss**, atelier à Toronto bodybuilding nutrition
- YMCA**, physiothérapie sur ballons suisses, technique active release massage, advance Suisse ball training, reebok indoor cycle advance training, power pump bodybar, foam roller traning.
- Paul Chek**, advanced swiss ball training, assesing core function, squatolo, you are what you eat, core training, spinal stabilization
- Donald Chu**, jumping into plyometric, plyometric advanced training
- Charle Poliquin**, mass, body building nutrition
- Michel Portman**, plyometric europe
- Brian Hauswirth p.t** foam roll approach

- Réjean Croisetière**, swiss ball exercices
- Marc Dagenais**, plyometrie, récupération, régénération, périodisation et planification
- DouglasBrooks**, plyometrie ,bosu training
- Danik Lafond**, ceinture scapulaire et coiffe des rotateurs
- Caroline Poulin D.C**, active release technique, évaluation posturale
- Peter Churchill**, sport drill, drill for speed, agility and quickness
- Anie**, nutrition en activité physique 1
- Anie**, indoor cycling
- Juan Carlos Santana**, speed training, plyometrie
- Dr Mario Lloret**, réadatation motrice du sport
- Mark Verstegen**, core training level 1, core training level 2
- FIT CAMP**, La Bat Cave pour compétition de Fitness
- Réadaptation motrice du sportif**, Dr Mario Lloret
- Twist conditioning**, linked strength leg, shoulders, chest, back, sport balance, agility, quickness and reaction skills, core power, pro-traineur resist-a-ball can fit pro, resist-a-ball c.o.r.e certification level 1.2 can fit pro, **pro-formateur de kettlebell** pour kbell training academy level 2.

• **Choses faites en compétition ou en équipe**

- Football junior majeur Laval;
- Football lion de Terrebonne;
- Football semi pros Montréal;
- Football université d'Ottawa;
- 24 heures spinning pour hôpital de Montréal pour enfants en 2006;
- 24 heures spinning pour docteur Clown en 2007;
- 24 heures roller en 2005;
- Course de fitness WNSO Montréal et Toronto et de la Bat Cave.

• **Cirque**

- Membre en piste;
- Formation d'instructeur de cirque en piste : Formateurs Yves Dagenais, Nicolas Cantin, Luc Tremblay;
- Formation de clown Yves Dagenais et Guylaine Laliberté;
- Formation de préparation physique pour les arts du cirque en piste;
- Formation de main à main Philippe Trépanier et Martin Laliberté et Céline Jean;
- Formation de mat chinois de base Denis Davio;
- Formation en barre russe André St-Jean;
- Formation en trampoline de base Acrosport Barani Laval;
- Formation en jeux de cirque Nicolas Cantin;
- Formation niveau 1 trampoline;
- Membre culture Canada danse troupe;

Entraînement 2 à 3 fois/semaine en main à main avec une nouvelle voltigeuse

• **Pour le futur**

- Plus de formation en entraînement de cirque;
- PSS de Paul Chek.