

# MISE EN FORME

## EN SALLE et PLEIN AIR



### HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME

LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI
9 h à 9 h 50 <b>TONUS DOUCEUR</b> Marie-Eve		9 h à 9 h 50 <b>TABATA</b> Marie-Eve	9 h à 9 h 50 <b>CIRCUIT ÉNERGIE</b> Marie-Eve			
10 h à 10 h 50 <b>YOGA FLEX</b> Marie-Eve		10 h à 10 h 50 <b>ÉTIREMENT</b> Marie-Eve	10 h à 10 h 50 <b>ZEN</b> Marie-Eve			10 h à 10 h 50 <b>POUSSETTE EN FORME</b> MP Coach
12 h à 12 h 50 <b>ELASTIC ENERGY</b> Josiane						12 h 10 à 13 h <b>RENFORCEMENT HIIT POUR COUREURS</b> MP Coach
16 h 30 à 17 h 20 <b>MULTI-CARDIO</b> Elsa			16 h 15 à 17 h 5 <b>YOGA DOUX</b>		16 h 30 à 17 h 20 <b>MULTI-MUSCU</b> Elsa	
17 h 30 à 18 h 20 <b>LES COUREURS_À SHAWI</b> MP Coach		17 h 30 à 18 h 20 <b>POWER CIRCUIT</b> Gabrielle	17 h 30 à 18 h 20 <b>RENFORCEMENT HIIT POUR COUREURS</b> MP Coach			17 h 30 à 18 h 20 <b>LES COUREURS_À SHAWI</b> MP Coach
18 h 45 à 19 h 35 <b>INITIATION COURSE</b> MP COACH	18 h 30 à 19 h 20 <b>ELASTIC ENERGY</b> Josiane	18 h 30 à 19 h 20 <b>TABATA ABDOS/FESSIER</b> Gabrielle	18 h 30 à 19 h 20 <b>INITIATION COURSE</b> MP Coach	18 h à 18 h 50 <b>FIT &amp; STRONG</b> Josiane		

*Salle communautaire Théodoric-Lagacé (secteur Shawinigan-Sud)*

*Parc du Saint-Maurice*

*Chalet de service du parc des Papetiers (secteur Grand-Mère)*

*Parc Georges-Vanier (avenue Masson et rue du Parc)*

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Inscription dès 8 h 30 :	Résident : 22 au 25 septembre 2025 Saint-Boniface : 24 et 25 septembre 2025 Non-résident : 25 septembre 2025
Session :	Dès le 29 septembre (10 semaines)
Coûts :	90 \$ résident (une preuve de résidence pourrait vous être demandée) 180 \$ non résident Obtenez 25 % de rabais sur le deuxième cours et les suivants. Possibilité de combiner les cours de mise en forme en salle et aquatique
Matériel :	Bouteille d'eau, tapis d'entraînement, vêtement confortable et souliers adaptés
Communication :	Afin de recevoir toutes les notifications concernant vos cours (bris, tempête, etc.), on vous invite à cocher toutes les cases du consentement dans votre dossier d'inscription.

## DESCRIPTION DES COURS

Cours	Intensité cardiovasculaire /5	Intensité musculaire /5
<b>ÉTIREMENTS</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Un cours dédié à la détente et à l'amélioration de votre flexibilité. Ce cours vous aide à relâcher les tensions, à augmenter votre amplitude de mouvement et à favoriser la récupération musculaire.		
<b>ZEN</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Un cours qui combine yoga, Pilates et étirements pour une expérience complète de bien-être. Idéal pour améliorer la souplesse, la force et la relaxation, ZEN vous aide à relâcher les tensions, à tonifier vos muscles et à améliorer votre posture.		
<b>CIRCUIT ÉNERGIE</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Un entraînement en circuit à la fois dynamique et stimulant, qui combine cardio et musculation. Chaque cours fait bouger tout votre corps à votre rythme, dans un format complet, accessible et efficace. Parfait pour tonifier, bouger et faire le plein d'énergie!		
<b>TONUS DOUCEUR</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Renforcez vos muscles en douceur pour améliorer votre posture et gagner en force. Ce cours propose des exercices d'intensité modérée qui combinent tonification musculaire et étirements.		

<b>YOGA FLEX</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Améliorez votre souplesse grâce à des enchaînements de postures et des étirements en douceur. Ce cours vous aide à relâcher les tensions, à augmenter votre amplitude de mouvement et à renforcer vos muscles en profondeur.		
<b>TABATA</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Un entraînement par intervalles, simple et efficace, pour améliorer les capacités cardiovasculaires et musculaires. Prêt à avoir chaud?		
<b>MULTI-CARDIO</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Un cours où vous utilisez le poids de votre corps et certains accessoires, comme des poids libres et des élastiques pour renforcer le système cardiovasculaire au travers de différentes techniques d'entraînement.		
<b>MULTI-MUSCU</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Un cours où vous utilisez le poids de votre corps et des accessoires de musculation pour améliorer votre endurance musculaire générale au travers de différentes techniques d'entraînement.		
<b>POWER CIRCUIT</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Enchaînement d'une grande variété d'exercices mêlant cardio et renforcement musculaire global sous un format motivant, celui d'un circuit.		
<b>TABATO FOCUS ABDO/FESSIER</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Entraînement énergisant et dynamique en format Tabata ; enchaînez de courts intervalles (20 secondes d'effort / 10 secondes de pause) ciblant principalement les abdominaux et le bas du corps, avec cardio modéré.		
<b>FIT &amp; STRONG</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
50 minutes d'énergie pure pour sculpter ton corps. On enchaîne force, abdos et mouvements dynamiques pour te faire transpirer et sentir tes muscles brûler (dans le bon sens). Tu ressors plus fort, plus tonique et rempli de confiance!		
<b>ELASTIC ENERGY</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>ELASTIC ENERGY</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Un entraînement complet de 50 minutes avec élastiques et tapis qui combine renforcement musculaire, mobilité et abdos. Tu travailleras l'ensemble du corps avec des mouvements fonctionnels accessibles, mais efficaces. Une séance idéale pour tonifier, gagner en force et repartir avec plus d'énergie.		
<b>YOGA DOUX</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Yoga tout en douceur, relaxation et connexion avec la nature. Dans l'objectif de calmer le système nerveux, relâcher les tensions et revenir dans le moment présent. Ce n'est pas un cours très actif, alors ça ne demande pas beaucoup de cardio. Un doux moment pour soi.		

Envie de courir votre premier 5 km ou de reprendre la course en douceur? Ce programme d'initiation vous guidera pas à pas vers vos objectifs, avec des conseils personnalisés pour adopter une bonne technique, améliorer votre endurance et progresser à votre rythme.

Accompagné par Marie-Pier Tremblay-Turcotte alias MP Coach, coach certifiée, vous apprendrez à courir efficacement et sans douleur grâce à sa méthode protectrice, qui mise sur l'écoute du corps et la prévention des blessures.

Chaque séance combine explications, mise en pratique et exercices simples pour vous donner les outils nécessaires afin de courir longtemps et avec plaisir!

**1. Mouvement de la technique de course**

Consolider les connaissances du coureur par la technique de course (cadence, foulée, attaque du pied, etc.) Les coureurs recevront des interventions & recommandations dans le but de courir sans douleur.

**2. Les zones de fréquence cardiaque**

Explication des zones de fréquence cardiaque et des perceptions à l'effort & capacité à parler afin d'être à l'écoute de son corps. Apprenez en plus sur la quantification du stress mécanique.

**3. Le renforcement musculaire**

Bonifier son entraînement avec des exercices en lien avec les mouvements de la course à pied. Entraînement en circuit et course à pied.

**4. Consolidation des connaissances #1**

Mise en pratique des 3 dernières séances afin de s'assurer que la mécanique est acquise

**5. L'endurance fondamentale**

Découvrir son allure de croisière et la maintenir.

**6. Les entraînements par intervalles**

Jeux d'accélération en appliquant la méthode protectrice.

**7. Séance de course en montées et descentes**

Apprendre la technique de course en montée et en descente.

**8. Consolidation des connaissances #2**

Mise en pratique des 3 dernières séances afin de s'assurer que la mécanique est acquise

**9. Test de VMA**

Déterminer sa vitesse maximale aérobique sur piste d'athlétisme.

**10. Courir son premier 5 km**

<b>LES COUREURS À SHAWI</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<p>Les Coureurs_à Shawi, c'est 10 semaines d'entraînement en groupe, où on combine progression, plaisir et prévention des blessures! Peu importe ton objectif, je t'accompagne avec ma méthode protectrice, qui mise sur l'écoute du corps, la technique et une progression adaptée.</p> <p>Pourquoi rejoindre Les Coureurs_à Shawi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un encadrement par Marie-Pier, alias MP Coach, coach certifiée et passionnée</li> <li>• Un entraînement en groupe motivant : profite de l'énergie et du soutien collectif!</li> <li>• Une préparation structurée pour des événements locaux comme les Série du Diable, La course du Shawi-Beach et Les Défis du Parc</li> <li>• Une approche préventive qui t'aide à courir plus efficacement et à réduire le risque de blessure</li> <li>• Une belle façon de (re)découvrir Shawinigan! On varie les parcours : centre-ville, Shawinigan-Sud, Grand-Mère et plus encore!</li> <li>• Des conseils personnalisés pour améliorer ta posture, ta foulée et ta gestion de l'effort</li> </ul> <p>Ma mission : T'aider à courir longtemps, souvent, tout en cultivant le plaisir et la confiance!</p>		
<b>Renforcement HIIT pour coureurs</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<p>Un entraînement explosif et efficace animé par Marie-Pier alias MP Coach, pour améliorer vos performances en course à pied!</p> <p>Ce cours combine cardio à haute intensité et exercices musculaires ciblés pour renforcer les jambes, le tronc et la posture, tout en développant la puissance et l'endurance.</p> <p>Adapté à tous les niveaux, il est conçu pour bonifier votre sport principal, soit la course à pied, et réduire le risque de blessures grâce à un travail complet.</p>		
<b>Poussette en forme</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<p>Un programme de course à pied conçu spécialement pour les nouveaux parents avec un poupon, animé par Marie-Pier alias MP Coach.</p> <p>Venez avec ou sans poussette et profitez de séances dynamiques qui combinent course (ou marche rapide) et exercices ciblés pour renforcer le plancher pelvien, le tronc et les jambes.</p> <p>L'objectif étant de retrouver ou développer votre endurance tout en favorisant une remise en forme sécuritaire et progressive, adaptée à la réalité post-partum.</p>		

