



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE

POUR LA SANTÉ DE VOS EMPLOYÉS

Kinédén^{inc.}
Kinésiologues à domicile

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ATOUT POUR VOTRE ENTREPRISE

La dernière année nous a démontré l'importance de l'activité physique dans nos vies. Que ce soit par le nombre de pas quotidiens qui ont drastiquement diminué avec le télétravail, les douleurs qui sont apparues suite à une installation rudimentaire des postes de télétravail ou tout simplement l'augmentation de la sédentarité causée par l'arrêt des activités physiques organisées.

Tous ces facteurs nous ont montré l'importance d'être actif pour maintenir une santé optimale, un niveau d'énergie accru et un moral positif.

L'implémentation d'un programme d'activité physique en entreprise est justement ce qu'il faut pour éviter des frais de santé astronomiques, développer la cohésion des employés et se démarquer de vos concurrents en offrant des services attrayants à vos employés.



À PROPOS DE NOUS

NOTRE HISTOIRE

Depuis 2010, Kinéden inc. offre ses services de kinésiologie en entreprise, à domicile et en ligne.

Nos services incluent des consultations individualisées, des activités physiques en groupe récurrentes ou occasionnelles, ainsi que des ateliers et conférences.

NOTRE ÉQUIPE

Véronique Gagné
PDG et kinésiologue sur la Rive-Nord

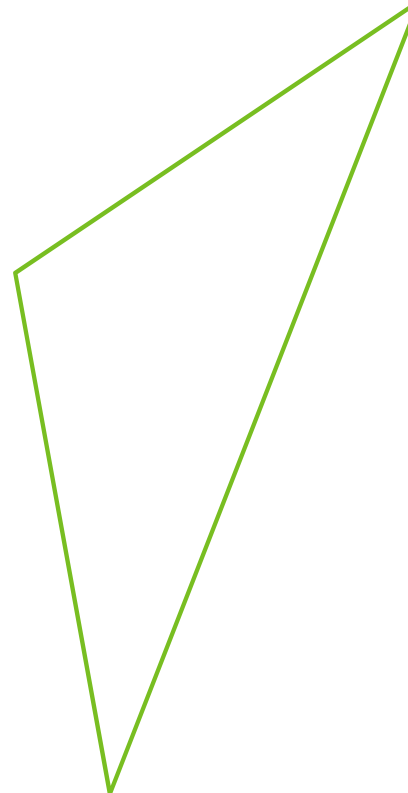
Franz Paquette Wyszinski
Kinésiologue sur la Rive-Nord

Fabien Lemaire
Kinésiologue sur Laval et Montréal

Justine Lai
Kinésiologue sur la Rive-Sud et en ligne

Maxime Labrie
Kinésiologue sur Laval et la Rive-Nord

Mickaël Chayer
Kinésiologue sur la Rive-Sud et en ligne



IMPLANTATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL

Bien implanter un programme d'activité physique demande une certaine préparation avec laquelle nous pouvons vous aider.

- Sondez vos employés sur leurs intérêts face aux types d'activité physique qu'ils aimeraient pratiquer par le biais d'un sondage électronique.
- Informez-les des prochaines activités grâce à un kiosque sur les lieux de votre entreprise ou via des infolettres ou autres outils d'information.
- Planifiez l'espace dédié à l'entraînement et l'achat d'équipements afin que ceux-ci répondent aux besoins de vos employés.



SERVICE INDIVIDUALISÉ

L'entraînement privé

Chaque personne est différente et mérite un programme d'entraînement qui répondra à ses besoins et ses objectifs.

- Nous effectuons des évaluations complètes la condition physique selon les normes de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice.
- Nous élaborons des programmes d'entraînement personnalisés. Ceux-ci sont créés en fonction des objectifs du client, de sa forme physique actuelle, du temps et de l'espace alloués à l'entraînement.
- Nous offrons des séances privées afin d'assurer la sécurité des exercices effectués, le maintien de la motivation et l'ajustement du programme en fonction de la progression du client.



SERVICE INDIVIDUALISÉ

La gestion de la douleur chronique

Les douleurs chroniques sont un fléau qui nuisent grandement aux entreprises et à leur productivité. Heureusement, notre équipe, formée en réadaptation en contexte de douleur chronique, peut vous aider et les résultats obtenus sont impressionnants!

- Grâce à notre protocole pour vaincre la douleur chronique, notre taux de succès est de 90%.
- Nous outillons chaque client afin qu'il participe à sa guérison et puisse être en mesure de contrôler sa douleur.
- Par des exercices thérapeutiques et des suivis personnalisés, les douleurs chroniques seront choses du passé. Fini les rendez-vous médicaux et les arrêts de travail fréquents.



SERVICE INDIVIDUALISÉ

L'ergonomie

L'ergonomie au travail est essentielle

- Nous analysons les postes de travail et grâce à nos recommandations, de nombreuses tensions musculaires sont éliminées.
- Nous ajoutons à cela un programme d'exercices de réadaptation, de souplesse et de mobilité.



SERVICE INDIVIDUALISÉ

L'entraînement privé pour vélo de route

Les entraînements personnalisés sur vélo de route

- La saison du vélo est si courte alors aussi bien être au sommet de sa forme dès l'instant où on peut commencer à rouler dehors.

Pour ce faire, Kinéden inc. vous propose des entraînements sur vélo, personnalisés à votre capacité et selon vos objectifs, préparés par Fabien Lemaire, kinésologue et cycliste semi-professionnel.

- Nous vous offrons un programme d'entraînement personnalisé sur vélo créé à la suite d'un test effectué permettant de déterminer votre puissance aérobie maximale (PAM) et/ou votre vitesse maximale aérobie (VMA).
- Un suivi de votre progression sera effectué grâce au logiciel Hexfit.

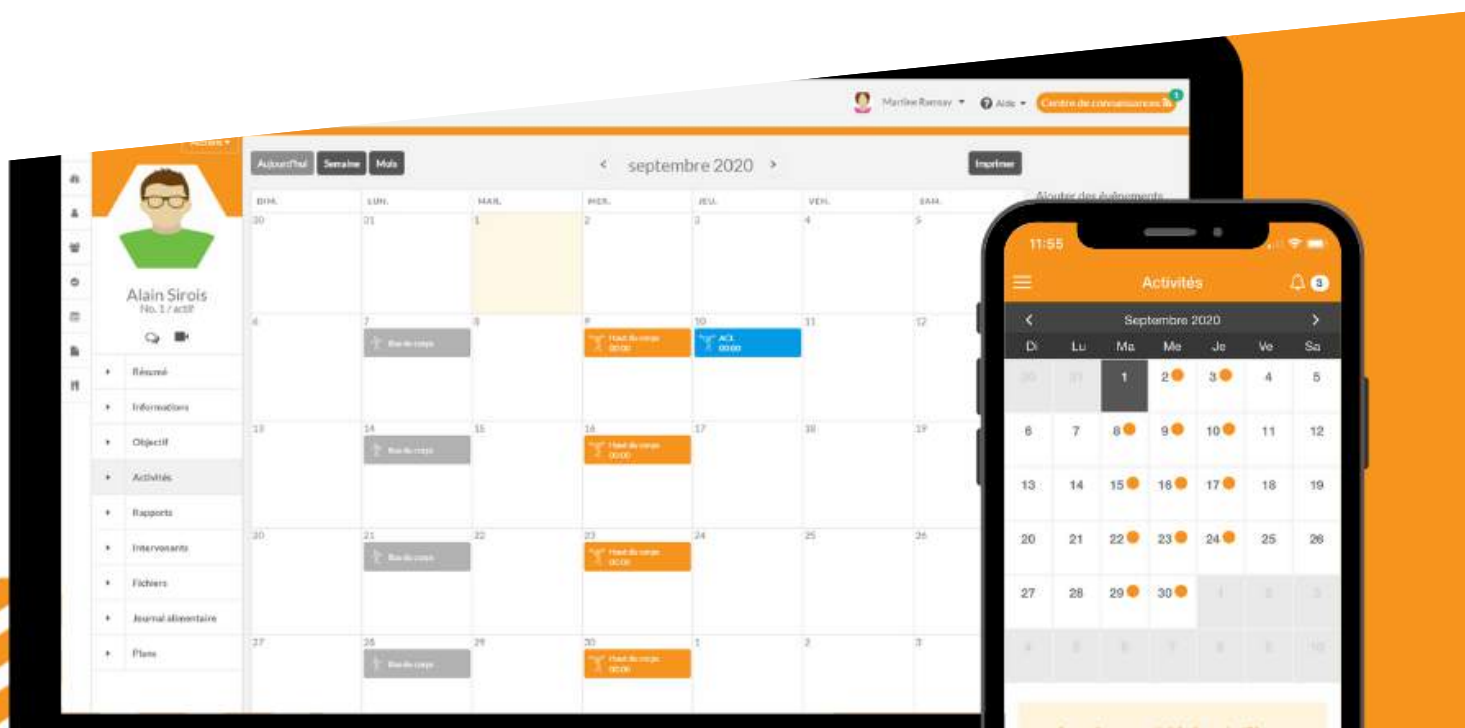


SERVICE INDIVIDUALISÉ

Hexfit, le logiciel pour vos suivis

Avoir son programme partout avec soi, faire le suivi de ses entraînements et activités sportives aident à la motivation et à l'assiduité.

- Chaque client de nos services individualisés bénéficie d'un compte personnel sur le logiciel Hexfit.
- Son compte lui permettra d'accéder à son calendrier d'activité, à son plan d'entraînement personnalisé et il pourra communiquer directement avec son kinésiologue.
- Le logiciel est accessible via l'application Hexfit sur téléphone intelligent, tablette ou sur l'ordinateur.





Les cours de groupe

- **Mise en forme fonctionnelle:**

On parle de mise en forme fonctionnelle lorsque les acquis sont transférables à la vie quotidienne. L'objectif de ce cours est de vous permettre de renforcer votre corps tout en travaillant l'équilibre.

- **Cross training:**

Le Cross training est un beau mélange de plusieurs méthodes d'entraînement permettant l'amélioration des caractéristiques suivantes: l'endurance, la force, la puissance, la coordination, l'équilibre, l'agilité et la souplesse.

D'une séance à l'autre, on combine différents exercices qui stimuleront chacune de ces caractéristiques. Ce cours est parfait pour une mise en forme variée.

- **Entraînement à vélo**

Apprenez les rudiments du vélo de route avec un cycliste semi-professionnel. Effectuez des entraînements en peloton.

- **Étirements & flexibilité**

Durant ce cours, nous allons utiliser différents types d'étirement soit les étirements dynamiques, statiques et autres afin d'assouplir notre corps de la tête au pied. Les étirements permettent d'éliminer les tensions musculaires et d'augmenter la flexibilité.



- Yoga détente*

Avez-vous besoin de baisser vos niveaux de stress, de vous calmer ? Mais en même temps vous sentez un besoin de bouger et défaire vos tensions ? Voici un cours fait exprès pour vous!

Dans le cours de Yoga détente, nous allons prendre du temps pour nous centrer sur notre corps et notre esprit, par des techniques de détente progressive et des méthodes de méditation guidée. Cette portion de détente peut varier entre 20% à 50% de la durée du cours et sera délicatement tissée dans le cours de yoga, où nous allons nous activer sur plusieurs plans.

- Yoga pour débutant*

Le cours de Yoga pour débutant est pour vous si le yoga est tout nouveau, ou si vous avez un intérêt de comprendre les postures débutantes. Durant ce cours de yoga débutant, nous porterons une attention particulière à la façon de se rendre à la posture, car nous sommes tous différents et nous avons tous nos limitations, blessures et capacités. Des adaptations et des variantes seront offertes dans le but de modeler le cours à vos besoins.

Ensuite, nous allons nous concentrer sur les sensations internes de ladite posture, c'est ici qu'on rejoint corps et esprit. Même si nous allons pratiquer différents styles de yoga, dans ce cours, la répétition des postures et des mouvements seront la principale façon d'entraîner l'apprentissage des bonnes sensations.

*Offert sur la Rive-Sud seulement ou en ligne

AUGMENTER LA COHÉSION DE L'ÉQUIPE

Événement sportif corporatif: S'entraîner ensemble pour un objectif commun est très stimulant.

- Lancer des défis à votre équipe mensuellement. Ces courts défis variés aideront au maintien de la motivation et augmenteront la cohésion de votre équipe.
- Nous organisons des activités sportives ponctuelles telles qu'une randonnée en plein air ou une sortie de groupe à vélo.
- Participer à une compétition sportive où les participants représenteront votre entreprise. Exemple: les courses à obstacles, les courses à pied, les défis à vélo, etc... Offrez aux participants la préparation physique nécessaire pour être physiquement prêts pour ces compétitions.



ATELIERS ET CONFÉRENCES

Des ateliers pratiques

- Comment entretenir correctement son vélo et les réparations de base.
- Comment améliorer son ergonomie au travail et les exercices d'étirements appropriés à faire lors des petites pauses de votre journée.

Nous offrons des conférences sur les sujets suivants:

- Les bienfaits de l'activité physique sur la gestion du stress
- Prévenir et soulager les maux de dos
- Comment amorcer la pratique d'activités physiques
- Comment intégrer des activités physiques dans mon quotidien
- Comment vaincre une douleur chronique
- L'alimentation santé & Perte de poids



NOUS CONTACTER

Contactez-nous pour discuter de vos besoins et toutes autres idées originales que vous auriez!

Téléphone: 514-992-0484

Courriel: info@kineden.ca

Site internet: www.kineden.ca



Kinédén^{inc.}
Kinésologues **à domicile**