

Notes biographiques

Francine Savard



FRANCINE SAVARD est la présidente fondatrice de **Proactif Fitness**.

Cette entreprise est spécialisée en conditionnement physique spécifique, suivi nutritionnel, thérapie sportive, réhabilitation posturale, camps de fitness, chorégraphie, poses et défilé.

Experte en optimisation physiologique de niveau international, thérapeute sportive, naturothérapeute et conférencière, Francine Savard compte plus de 25 années d'expérience dans le domaine.

Le parcours de Francine impressionne : championne de niveau national (bronze, argent et or) dans les compétitions de « *Sport Aerobics* »; reconnue meilleure athlète féminine des forces canadiennes lorsqu'elle faisait partie des rangs; conférencière internationale sur des sujets variés comme les étirements, la chorégraphie, la nutrition, l'entraînement, la réhabilitation posturale; première femme entraîneur au Pro Gym Serge Moreau il y a 15 ans et première coach en fitness au Québec.

Francine a de plus été la première femme entraîneur ayant présenté un séminaire au *Poliquin Strength Institute* de Charles Poliquin. M. Poliquin est reconnu comme étant le meilleur coach olympique à l'échelle mondiale. Francine a d'ailleurs suivi toutes les formations offertes à ce jour par Coach Poliquin.

Plusieurs des athlètes entraînés et suivis par Francine Savard ont su se démarquer régulièrement dans plus d'une discipline que ce soit au niveau régional jusqu'au niveau olympique.

Parmi sa vaste clientèle, on retrouve plusieurs célébrités telles Charles Lafortune, Pierre-Luc Lafontaine, Claude Legault; ainsi que des athlètes comme Myriam Tremblay, les haltérophiles olympiques Valérie Lefebvre et Marilou Dozois-Prévost, championne et médaillée d'Or aux jeux du Commonwealth à New Delhi en Inde, en plus de personnes qui souhaitent retrouver et maintenir la forme.

Ex-meneuse de claques pour les Alouettes de Montréal où elle a œuvré pendant 10 ans, la passion et l'expertise de Francine pour la santé globale est connue et reconnue de ses pairs. Elle a su se tailler une place de premier choix dans l'industrie du fitness en fondant sa propre entreprise, Proactif Fitness.

Voulant toujours apprendre, se perfectionner et se surpasser dans le but d'offrir le meilleur service qui soit à ses clients, c'est plus de 20 formations que Francine a suivi au cours des dernières années :

- Biosignature niveau I et II
- Biosignature CE (*Continuing Education*) 2010 et 2011
- Plusieurs certifications Coach Gain et force musculaire
- *Poliquin International Certification Program* (PICP), niveaux I, II, III et IV
- *Muscle Activation Technique* de Greg Roskoff (M.A.T.)
- *Personal Training Specialist* (P.T.S.); *Canadian Fitness Professional* (CANFITPRO)
- *Fitness Instructor Specialist* (F.I.S.); *Canadian Fitness Professional* (CANFITPRO)
- Certifications multiples comme instructeur de groupe (step, spinning, aérobic, etc.)
- *Canadian Fitness Professional Association* et Y.M.C.A.
- Consultante en nutrition, Myofibrille niveau III
- PIMST : *Poliquin's Instant Muscle Strengthening Techniques*
- Fasciathérapie niveau II (S.T.W.) Haut et Bas leviers
- *Active Release Techniques* (A.R.T.) : leviers inférieurs, supérieurs et colonne vertébrale
- *Trigenics Applied Functional Neurology*, niveau II
- *Active Release Techniques* (A.R.T.) : palpation (en cours)
- Divers séminaires en médecine fonctionnelle par Metagenics (en cours)
- Technique d'étirement myo-fasciaux – méthode « Essentrics » de ESMONDE (en cours)
- Somathérapie avec docteur Guy Voyer (en cours)

Elle est reconnue par la Commission des Praticiens en Médecine Douce du Québec en tant qu'entraîneur, thérapeute sportive, et naturothérapeute.

Ex-militaire s'étant retirée avec honneur des rangs des forces canadiennes, elle a aussi été athlète commanditée des forces canadiennes pour des compétitions de niveau international dans la discipline du « *Sports Aerobics* » (une sous-division de la gymnastique). Il est à noter que Francine a raflé tous les honneurs à chacune de ses formations militaires.

Francine Savard a écrit près de 50 articles pour des magazines réputés comme Summum, Dernière Heure et Loulou et a été chroniqueuse dans plusieurs émissions de radios et télé.



HISTORIQUE

Proactif Fitness est une entreprise spécialisée en conditionnement physique spécifique, suivi nutritionnel, thérapie sportive, réhabilitation posturale, camps de fitness, chorégraphie, poses et défilé. En opération depuis 1997, l'entreprise célébrera son 15^e anniversaire en 2012.

Présidente fondatrice de Proactif Fitness, Francine Savard est experte en optimisation physiologique de niveau international, thérapeute sportive, naturothérapeute ainsi que conférencière. Elle compte plus de 25 années d'expérience dans le domaine.

Chez Proactif Fitness, le client peut trouver sous le même toit plusieurs services visant à « muscler sa santé ».

« J'ai fondé Proactif Fitness dans le but d'offrir à mes clients toute une gamme de services dont ils pourraient avoir besoin pour muscler leur santé, sous le même toit. Que ce soit pour un programme personnalisé d'entraînement, des conseils nutritionnels et biosignature, des traitements de thérapie sportive d'avant-garde ou encore participer à des camps de fitness, les consommateurs retrouveront tous ces services chez Proactif Fitness », mentionne Francine Savard

Les services de Proactif Fitness sont exhaustifs et exclusifs. D'ailleurs, en ce qui concerne les services offerts en thérapie sportive, la séquence dans laquelle les thérapies sont utilisées est unique à Francine Savard. (Les différentes techniques utilisées : Active Release *Techniques* (A.R.T.), Myo Neural (Trigenics), *Fasciathérapie* (étirements myo-fasciaux), *Muscle Activation Technique* (M.A.T.) et Étirements Longitudinaux avec Dé-coaptation OstéoArticulaire (ELDOA)).

Parmi sa vaste clientèle qui lui confie leur santé, on retrouve plusieurs célébrités tel que Charles Lafortune, Pierre-Luc Lafontaine, Sophie Prigent, François Morency, Claude Legault ainsi que des athlètes comme Myriam Tremblay, les haltérophiles olympiques Valérie Lefebvre et Marilou Dozois-Prévost, championne et médaillée d'Or aux jeux du Commonwealth à New Delhi en Inde, en plus de personnes qui souhaitent retrouver et maintenir la forme.

Proactif Fitness permet une transformation extrême en tous points; de l'esthétisme à la haute performance. Alors qu'attendez-vous? « **Soyez Proactif! Muscler Votre Santé!** »



NOS SERVICES

Les clients retrouvent chez Proactif Fitness toute une gamme de services dont ils pourraient avoir besoin pour muscler leur santé, sous le même toit. Que ce soit pour un programme personnalisé d'entraînement, des conseils nutritionnels et biosignature, des traitements de thérapie sportive d'avant-garde ou encore participer à des camps de fitness, les consommateurs retrouveront tous ces services chez Proactif Fitness.

Voici donc une brève description de chaque service offert par l'entreprise.

La première étape pour chaque nouveau client est d'effectuer une évaluation exhaustive d'une durée d'environ une heure au cours de laquelle les praticiens de Proactif Fitness effectuent une révision des comportements neurologiques, des antécédents sportifs et médicaux, d'un survol alimentaire, de tests de force musculaire et d'amplitude articulaire, d'analyse posturale visuelle, de mensurations, de prise de photo et de biosignature.

Après cette première étape, le client peut choisir un ou plusieurs services tels que :

- **PLAN ALIMENTAIRE ADAPTÉ SELON BIOSIGNATURE**
- **BIOSIGNATURE NIVEAU I ET II (KINÉSIOLOGIE HOLISTIQUE)**
- **PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS ET PÉRIODISÉS INCLUANT DEUX HEURES DE DÉMONSTRATION EN SALLE**
- **SESSIONS D'ENTRAÎNEMENT PRIVÉ AVEC POSSIBILITÉ DE DIVERS FORFAITS**
- **RÉÉVALUATIONS PÉRIODIQUES AUX QUATRE À SIX SEMAINES**

LA BIOSIGNATURE - NIVEAU 1

- Charles Poliquin, coach olympique de renommée mondiale, a mis sur pied, après plus de 15 ans de statistiques, la Biosignature afin d'obtenir le plus de renseignements possibles sur les sujets entraînés. Cette science, dont la méthodologie et les protocoles ont été approuvés par l'Université Vanderbilt en Ontario, a pour but de prendre les tissus adipeux pour ensuite analyser la disposition de ceux-ci par rapport au site mère : le triceps. La disposition nous permet d'établir le profil hormonal chez l'individu. Ce qui, en retour, nous permet d'appliquer des protocoles alimentaires plus précis, d'ajuster les paramètres d'entraînement et de justifier l'ajout de suppléments en vitamines, minéraux, nutriments et /ou extraits botaniques.
- De plus, afin de faire la lumière sur chaque individu, nous prenons en considération son bilan de santé (antécédents santé, génétiques, sportifs) et style de vie (habitudes alimentaires, facteurs de stress, repos, digestion, etc.).
- En guise d'exemple, prenons le pli abdominal. Celui-ci est un site nous donnant de l'information au sujet de la production du cortisol (hormone de stress (adrénaline de basse qualité)). Cette hormone facilite le stockage des graisses au niveau abdominal. Tandis que le pli au niveau de l'omoplate (souscapulaire), nous informera de la capacité de l'individu à bien gérer son insuline (hormone servant au transport du glucose dans le foie et les muscles).
- En appliquant ce savoir, nous sommes en mesure d'épargner chez les personnes qui nous consultent beaucoup d'erreurs de parcours et donc, les faire cheminer le plus rapidement et efficacement possible. C'est ce que l'on appelle être Proactif!

LA BIOSIGNATURE - NIVEAU 2

- La docteure J. Dunn, chiropraticienne et instigatrice de la Whollistic Kinesiology®, nous apporte ce nouvel outil afin d'aller vérifier entre autre, si désiré, les protocoles du Biosignature 1. Pour ce faire, nous nous servons de certains points d'acupuncture ou encore de méridiens. Grâce à cette approche plus holistique, nous sommes en mesure d'obtenir plus d'informations concernant les origines et/ou causes de ces déséquilibres.
- Tout être humain doit être considéré dans sa globalité. Cet outil nous permet donc d'accélérer le cheminement vers un mieux-être et une meilleure qualité de vie et ce, pour chaque personne.
- Nos expériences, nos croyances et notre culture ont un impact gigantesque sur notre développement autant physique, psychique ou qu'émotionnel. Cet impact, positif ou négatif, laisse littéralement des empreintes dans notre champ d'énergie.
- Grâce à la Whollistic Kinesiology®, nous pouvons, chez Proactif Fitness, vous assister afin de cheminer plus rapidement et ce, sans déterrer votre bagage émotionnel. Par le biais d'une des multiples techniques dérivées du Whollistic Kinesiology®, la « Technique de Relâchement Émotif (T.E.R.) » utilise certains points d'acupuncture et méridiens afin d'éliminer les débris de votre champs énergétique et/ou défaire les engrammes neurolinguistiques nuisibles,
- Une autre technique existante est celle de l'optimisation neurale et/ou musculaire. Grâce à ces méthodes, nous pouvons alléger la douleur et, dans certains cas, les éliminer complètement. Nous pourrions aussi qualifier celles-ci d'activation ayant pour but l'optimisation de votre globalité.
- Tout cela pourrait vous libérer de ce poids qui pèse lourd sur vos épaules. Chez Proactif Fitness, vous n'avez rien à perdre mais tout à gagner!

De plus, des services exhaustifs et exclusifs de thérapie sportive sont offerts. En voici la description :

Examen :

- Tests de force musculaire
- Amplitude articulaire

Réinitialisation des pôles (Biosignature niveau II) :

- Afin que le système dans toute sa globalité, réponde mieux à la thérapie.

1. Myo-Neural / Trigenics (méthode créée par Dr Alan Austin – Chiropraticien/Ostéopathe/Naturopathe)

- Trigenics combine les derniers avancements en neurologie et de nouvelles procédures de médecine manuelles. Trigenics se concentre sur le traitement du système nerveux dans le but de reprogrammer la façon dont votre cerveau contrôle le mouvement et la douleur.
- Les corrections monomodales de Trigenics ont pour but d'augmenter votre amplitude de mouvement et de réduire votre niveau de douleur et ce, dans une très courte période de temps.
- Les techniques multimodales Trigenics ont un effet direct sur les nerfs qui envoient les signaux aux muscles. Par exemple, quand les signaux sont trop forts, le muscle devient tendu et raccourci et crée souvent de la douleur articulaire ou musculaire.

- Au contraire, si le signal est faible, le muscle sera faible et ceci créera une compensation des autres muscles qui devront prendre la surcharge de travail pour stabiliser les articulations et maintenir l'équilibre.
- Trigenics est une technique très précise qui produit des résultats rapides qui vous aideront à vous sentir mieux après la séance.
- Trigenics est un système d'évaluation et de traitement qui rééquilibre la façon avec laquelle le cerveau communique avec le corps. En terme simple, on rééduque le cerveau à parler aux muscles.
- Trigenics permet d'améliorer instantanément la force ou la longueur (flexibilité) d'un muscle. Ceci nous permet alors de réduire rapidement les inconforts et douleurs et même d'améliorer les performances à l'entraînement.
- Cela est en quelque sorte l'élément manquant de la thérapie sportive. Alors que l'A.R.T. et la fasciathérapie travaillent au niveau de la structure, Trigenics vient travailler au niveau du système nerveux. Ceci donne au thérapeute et à l'entraîneur un complément puissant dans leur travail.

2. ART (Active Release Techniques) – créée par le docteur Michael Leahy, chiropraticien

- C'est un chiropraticien américain, Michael Leahy D.C., qui a développé cette méthode d'analyse et ce système de traitement des tissus mous. La méthode permet de traiter les lésions chroniques d'un muscle, d'un tendon, d'un ligament, d'un fascia ou d'un nerf.
- Le but de cette technique est de localiser et de briser manuellement les adhérences et les restrictions dans les muscles, tendons ou ligaments ainsi que dans les nerfs associés. Ceux-ci pourront ainsi retrouver leur texture, leur mouvement, leur flexibilité, donc leur fonctionnement optimal. ART peut ainsi régler la cause de plusieurs dysfonctions en apportant une diminution des symptômes voir un rétablissement complet en aussi peu qu'une à trois séances.
- Lors du traitement, le patient fait un mouvement spécifique pendant que le praticien prend contact sur le tissu anormal et génère une tension à l'endroit blessé. Il est à noter que cela peut créer un inconfort temporaire, car cette tension brise la cicatrice et permet au muscle de guérir en conservant sa souplesse.

3. Fasciathérapie – Étirements Myo-Fasciaux – créée par Ann and Chris Fredericks

- Il s'agit d'un soin pratiqué sur les fascias. Le fascia est le lien matériel qui réunit toutes les parties du corps, formant une multitude de chaînes myo-fasciales qui agissent tel un système Internet. Aussi, quand il existe un déséquilibre articulaire, le fascia subit une contrainte mécanique qui l'oblige à trouver une compensation en provoquant par ailleurs un nouveau déséquilibre articulaire. C'est à cause de ce phénomène de réaction en chaîne, qu'un soin de fasciathérapie s'avère aussi efficace.
- Le fasciathérapeute à l'aide de ses mains détecte les incohérences de positionnement des articulations et les crispations provoquées par les blessures ou le stress. Il détend ce qui est tendu, libère ce qui est crispé et immobile. Ce soin soulage immédiatement. En dissipant douleur et fatigue, la fasciathérapie permet de récupérer plus rapidement et plus profondément. Pratiquée régulièrement, la fasciathérapie facilite donc la gestion du stress et la prévention des blessures.
- La fasciathérapie agit sur toutes les structures du corps, aussi bien physique, psychique que physiologique et peut générer une amélioration du sommeil, une augmentation de la libido, une diminution des symptômes dépressifs et la réduction de la cellulite.

4. Somatothérapie – Étirements Longitudinaux avec Décoaptation Ostéo Articulaires (ELDOAS)

- La technique des ELDOAS fait partie de la pratique de la somatothérapie. Les étirements myo-fasciaux sont des pratiques qui, par une décoaptation des articulations, réalignent les chaînes musculaires et rétablissent la circulation du système lymphatique et des macronutriments dans le système. Cette technique tonifie également les muscles et leur donne de la force et de la souplesse.

5. Muscle Activation Technique (M.A.T.)

- La technique M.A.T. a été créée par Greg Roskopf. M.A.T est une procédure biomécanique ayant comme objectif d'évaluer et corriger les déséquilibres musculaires contribuant à la douleur, à l'inconfort et aux blessures.
- Les tensions musculaires sont perçues par « Muscle Activation Techniques » comme une forme de protection due à une faiblesse musculaire qui mène à une instabilité articulaire. Un muscle stabilisateur faible ne peut pas jouer son rôle de protection des articulations. Par le fait même, les muscles associés travaillent trop et se tendent. M.A.T. utilise un système d'évaluation pour trouver les déséquilibres musculaires, identifier et traiter le muscle inhibé et rétablir la stabilité du corps, ayant pour effet d'augmenter la force et la mobilité, réduisant ainsi la douleur et l'inconfort. Il a été prouvé que des personnes de toutes les sphères de vie peuvent en bénéficier comme par exemple, obtenir une meilleure récupération à un traitement suite à une blessure, une amélioration de la performance sportive et une aisance du mouvement dans la vie de tous les jours.

***La séquence dans laquelle les thérapies sont utilisées est unique.
Francine Savard est la seule au Québec à utiliser cette séquence.***

La thérapie sportive est très efficace pour les conditions suivantes :

- ✓ Douleurs au bas du dos, haut du dos, aux épaules, épaule gelée, aux genoux, au cou, aux pieds, aux hanches, aux coudes, aux chevilles, aux pieds
- ✓ Manque d'amplitude de mouvement
- ✓ Perte de contrôle musculaire après un accident ou chirurgie
- ✓ Faiblesse musculaire
- ✓ Tendinites et bursites
- ✓ Tunnel carpien
- ✓ Ostéoporose
- ✓ Arthrose
- ✓ Fibromyalgie

La fusion de ces techniques thérapeutiques permet un meilleur réalignement des chaînes. Selon le type ou la nature de votre blessure ou de votre inconfort, Francine Savard saura quelle méthode est préférable d'utiliser. De plus, en combinant toutes ces techniques, les résultats sont maximisés. Sa méthode est reconnue et est prouvée par de nombreux témoignages. La SAAQ ainsi que des podiatres lui réfèrent régulièrement des clients. Avec ses 25 années d'expérience dans le monde de l'entraînement, Francine est aussi en mesure de vous diriger vers une meilleure guérison, en ajustant votre programme d'entraînement en conséquence.

Certifications majeures de Francine Savard :

- PICIP niveau 4 – coach international
- ART - Full Body Certified
- Fasciathérapie – niveau 2 – Full Body Certified
- M.A.T. – Full Body Certified
- Biosignature II
- PIMST (Poliquin Instant Muscle Strengthening Techniques)
- Trigenics, RTP, CCT

De plus, on peut retrouver chez Proactif Fitness tous les suivis nécessaires pour la compétition de fitness ou culturisme notamment coaching, chorégraphie, pose, défilé, designer, styliste, maquillage et coiffure.

En résumé, les services offerts chez Proactif Fitness s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent retrouver ou maintenir la forme, soulager et éliminer une blessure, avoir un suivi complet et personnalisé pour muscler votre santé, qu'on s'adresse à des sportifs amateurs, occasionnels ou professionnels.

On retrouve ci-dessus une bonne partie des services offerts par l'entreprise, et l'équipe vous invite à communiquer avec nous pour obtenir de plus amples informations et des programmes et services adaptés à vos besoins.

De plus, nous vous invitons à consulter notre site web www.Proactiffitness.com pour obtenir tous les détails des services qui seront bientôt offerts chez nous, soit des cours de cirque et gymnastique en palestre, coaching de vie, support psychothérapeutique, thérapie émotive-rationnelle, programmation neuro-linguistique, cours de groupe en étirements myo-fasciaux, thérapie Trigenics par laser Theralaze, Body Impedance Assessment (BIA) (pour évaluer le niveau d'inflammation dans le corps) par First Line Therapy (FLT) en collaboration avec la compagnie de suppléments naturels Metagenics.

Et n'oubliez pas : Soyez Proactif, Muscler Votre Santé!

T É M O I G N A G E S

Voici quelques témoignages reçus des clients de Proactif Fitness :

« Lorsque je me suis retrouvé devant le défi d'emprunter les traits d'un videur de bar pour la série télévisée MINUIT, LE SOIR, je savais que j'aurais besoin d'aide pour y parvenir. Le nom de Francine Savard circulait déjà dans le milieu des acteurs. Je l'ai alors rencontrée pour lui exprimer mes besoins. Son accueil et sa compréhension du travail que j'avais à accomplir m'a tout de suite rassuré. Prendre un maximum de masse musculaire et perdre un maximum de masse graisseuse en à peine cinq mois. Du haut de mes 5 pieds 7 pouces, je devais pouvoir donner l'impression d'être capable de sortir n'importe quel indésirable d'un bar, cul par dessus tête. Le résultat fût impressionnant, et personne n'a jamais mis en doute la crédibilité physique du personnage. Au contraire, les remarques furent plus que positives et élogieuses. Le programme d'entraînement « spartiate » et stimulant auquel Francine m'a soumis, fût dur mais intelligent. Il tenait compte de mes capacités et de mes blessures passées. Bien entendu, ça ne s'est pas fait tout seul; il a fallu de la discipline et du travail de ma part. Par contre, j'avais la bonne personne pour me stimuler et me rappeler mes objectifs dans les moments de découragement. Sans elle, je ne crois pas que j'aurais pu arriver à d'aussi bons résultats, d'autant plus que ce rôle a changé le cours de ma carrière! Je vous recommande chaudement cette personne ».

Claude Legault, auteur et comédien

« Comme j'avais une double bursite à l'épaule en raison d'un surentraînement, j'ai fait appel aux services de Francine Savard pour la gestion de ma blessure par des traitements spécifiques, un programme d'entraînement personnalisé et un suivi nutritionnel par la biosignature. En moins de six semaines, ma qualité de vie s'est tellement améliorée que je me suis dit qu'il fallait absolument que les gens la connaissent. Ses connaissances et son expertise dans le domaine sont absolument exceptionnels! ».

Brigitte Filiatrault, présidente de Brigitte Filiatrault Relations Publiques

« J'ai un mentor et commanditaire qui est le coach bien connu Charles Poliquin qui m'a référé à Francine Savard. J'ai donc débuté par une approche nutritionnelle et globalement, j'ai tout de suite constaté une bonne différence au niveau de la récupération après mes entraînements. Aussi, après seulement une semaine, j'ai pu voir d'importants changements au niveau de ma force, ce qui est rare quand on s'entraîne depuis 10 ans. J'ai vu une différence au niveau de mon énergie et ma qualité de sommeil. J'avais entendu parler de Francine aussi parce qu'elle entraîne plusieurs personnes au niveau du fitness. Après une semaine et demie avec Francine, j'ai retrouvé des résultats incroyables! ».

Marilou Dozois Prévost,

haltérophile et championne olympique aux Jeux du Commonwealth à New Delhi en Inde

« Après avoir obtenu des résultats remarquables, mes résultats ont commencé à stagner et je me sentais fatiguée en 2010. Ma bonne amie Marilou Dozois-Prévost m'a référé Francine Savard. J'ai commencé à suivre les recommandations nutritionnelles de Francine et en seulement une semaine, mes performances sont montées en flèche. Ma force et ma rapidité ont également augmenté. Je suis très heureuse de mes progrès! ».

Valérie Lefebvre, haltérophile et espoir olympique

« Les bienfaits de l'entraînement ne sont pas seulement esthétiques! J'ai plus d'énergie et je passe plus facilement à travers de longues journées de tournages lorsque je m'entraîne assidûment avec Francine Savard! ».

Charles Lafortune, producteur, animateur et comédien

Notes biographiques

Marc-André Lespérance



MARC-ANDRÉ LESPÉRANCE est entraîneur-assistant de Francine Savard chez **Proactif Fitness**.

Marc-André a fait ses débuts avec Proactif Fitness en décembre 2004 en tant qu'athlète de Francine Savard. Il a immédiatement vu d'énormes progrès sur sa santé et sa forme physique. En novembre 2005 à la Coupe Pro Gym, il a remporté la 1^{re} place dans la catégorie junior léger et en 2007, il a obtenu la 2^e place senior léger aux championnats montréalais. Depuis, Marc-André s'est découvert une véritable passion pour l'entraînement, ayant même complété ses premières certifications dans le domaine de l'entraînement privé.

En février 2009, il s'est joint officiellement à Proactif Fitness à titre d'entraîneur-assistant de Francine Savard, la passion de l'apprentissage de cette dernière étant contagieuse.

Jusqu'à ce jour, il a complété 12 certifications dans différents domaines reliés à l'entraînement.

Ses formations majeures ont été complétées avec le *Poliquin Strength Institute* soit le titre de *PICP 2 State Coach*, praticien en Biosignature et PIMST. Toujours en apprentissage constant et sous les judicieux conseils de Francine Savard, Marc-André a comme objectif avec Proactif Fitness d'offrir le summum de l'information et le meilleur service aux clients.

Marc-André Lespérance a suivi plusieurs formations dont :

- *Poliquin International Certification Program (PICP)*, niveaux I et II (*State Coach*)
- Coach Export : Gestion et prévention des blessures
- Biosignature niveau I
- PIMST : (*Poliquin's Instant Muscle Strengthening Techniques*)
- Trigenics – leviers supérieurs, niveau I
- Coach Export : Musculation niveaux I, II, III et IV
- Coach Export : Alimentation Sportive, niveaux I et II

Notes biographiques

Rachel Gauthier



RACHEL GAUTHIER travaille comme consultante en conditionnement physique depuis juin 2011 chez **Proactif Fitness**.

Rachel Gauthier a suivi plusieurs formations dont :

- Artiste de cirque professionnelle diplômée de l'École de Cirque de Québec en juin 2006 : spécialisation aérienne (tissus et sangles aériennes) et majeure en trapèze fixe.
- Formation générale en arts du cirque : acrobaties au sol, trampoline, contorsion, jeu d'acteur, danse classique et contemporaine.
- Étirements myo-fasciaux avec le Collège d'Études Supérieures en Somatothérapie.
- PNCE Niveau 1 (Programme National de Certification des Entraîneurs), 2001.
- Brevet d'entraîneur en équitation western.
- Coach Export : Alimentation Sportive, niveau I.
- *Fitness Instructor Specialist* (F.I.S.); (CANFITPRO) - certification à venir.

De plus, Rachel a remporté la 1^{re} place dans la catégorie Fitness à la Coupe Pro Gym de novembre 2010 et elle fût récipiendaire du Prix *Coup de Cœur du Jury*.

Artiste de cirque et acrobate aérienne, cavalière et voltigeuse à cheval, comédienne, mannequin et athlète de fitness, la passion de Rachel pour l'entraînement ne cesse de grandir.

Enfin, Rachel est également athlète commanditée par Francine Savard et Proactif Fitness.

Notes biographiques

Myriam Tremblay



MYRIAM TREMBLAY est ergothérapeute de profession, et est athlète commanditée par Francine Savard et Proactif Fitness.

Entraîneur de gymnastique de 2000 à 2007, ergothérapeute dans le domaine de la réadaptation pédiatrique, Myriam est également assistante-entraîneur de Francine Savard depuis novembre 2010.

Myriam a fait ses débuts d'entraînement en salle pour la compétition en figure et fitness en 2008.

Dès ses premières compétitions, et grâce aux programmes spécialisés et suivis nutritionnels de Francine Savard, Myriam a su se démarquer dès ses débuts en compétition :

- 1^{re} place dans la catégorie Figure grande taille et toutes catégories à la *Coupe Pro Gym 2009*.
- 1^{re} place dans la catégorie Fitness au Championnat Québécois des Physiques Naturels, juillet 2010.
- 2^e place dans la catégorie Fitness au championnat provincial FCPAQ, juillet 2010.
- 2^e place dans la catégorie Fitness au *Ultimate Fitness Events National Championships* (UFE), novembre 2010.
- 1^{re} place Fitness grande taille au *Canadian Natural Physique Championship* (CBBF) et prix pour la meilleure routine de fitness, avril 2011.

Puis, tout récemment soit le 23 juillet 2011, Myriam a remporté la 3^e place aux Championnats Canadiens à Saskatoon dans la catégorie Fitness grande taille.

Enfin, Myriam a également complété ses niveaux I et II du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) et son niveau I théorique en techniques de gymnastique.