Valérie
KINÉ & YOGI

Tu cherches un kinésiologue/entraîneur, tu cherches un complice vers l'atteinte de tes objectifs:

- Parce que « complice » signifie bonne-entente et harmonie,
- Parce qu'il doit y avoir une confiance réciproque,
- Parce qu'un bon kinésiologue ne peut être spécialisé dans toutes les sphères de la mise en forme en même temps (performance-santé-réadaptation),
- Parce que tu veux certainement payer pour un service professionnel et des RÉSULTATS,

- Parce que si tu me choisis, tu devras me parler de toi, je t'en dévoile un peu sur moi;

UN PEU SUR MOI

Je m'appelle Valérie, mais j'aime qu'on m'appelle Val. (Bin oué! Sens toi bien à l'aise.)

Je suis un humain comme toi avant d'être kinésiologue. Je n'ai donc ni la science infuse, ni des habitudes de vie parfaites.

MÉFIES TOI DES DÉTENTEURS DE LA VÉRITÉ ET DES COACHS QUI LAISSENT PARAÎTRE UN MODE DE VIE PARFAIT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX!

Je fais tous les jours de mon mieux et je peux t'aider à faire pareil. J'ai la jeune trentaine, et pourtant je fais preuve de beaucoup de sagesse professionnellement; mon approche avec toi sera toujours en équilibre avec tes forces et tes possibilités.

PAS DE PROMESSES DE MINCEUR AVEC MOI!

Je le spécifie, parce qu'il y a beaucoup trop de promesses, de vente de miracles et de produits « révolutionnaires » sur internet et les réseaux sociaux. Je ne m'associe à aucun produit et je ne fais pas partie de ceux qui veulent profiter de ta vulnérabilité pour faire de l'argent. Je veux t'aider en toute humilité. Bien sûr, ça me permet de gagner ma vie, mais tu paieras pour de vrais conseils applicables à long terme.

Ceux qui m'entourent me décrivent comme une personne souriante, positive, un peu lunatique, consciencieuse et trop généreuse.

Ancienne athlète en vélo de route et basketball, passionnée du plein air, de la santé et des gens, je suis kinésiologue parce que bouger et bien manger c'est ce qui m'a personnellement sauvé la vie au sens propre; j'y crois en BATINSE à ma recette.

J'ai une formation universitaire mais je crois surtout être née avec la vocation ou la facilité de motiver et de vulgariser.

J'ai pratiqué tous les types de sports au fil du temps et j'ai apprécié chacun d'eux: cross-country, hiking, snowboard, kite-surf, ski de fond, crossfit, basketball, nage, soccer, course à pied, karaté, musculation en salle, yoga, et plusieurs autres. Le temps me manque au quotidien, je les pratiquerais tous si c'était possible.

Je ne suis pas hyperactive, juste active et réellement intéressée par TOUT! (Ça devient vite un problème!)

« Intéressée par TOUT! »

C'est pourquoi j'ai une liste d'expériences variée: tout m'interpelle, je pense qu'il faut se lancer, et sortir de sa zone de confort pour être meilleur, plus solide, et plus complet personnellement comme professionnellement.

MES ÉTUDES

J'ai étudié en faculté de médecine à l'université Laval: oui le kinésiologue est un professionnel de la santé. Ce ne sont par contre pas tous les diplômés qui ont étudié la même kinésiologie: malheureusement il n'y a pas encore de formation homogène.

Pendant mes études, de 2007 à 2010, j'ai travaillé dans mon domaine au PEPS de l'ULVAL et au Profil de Limoilou, et dans un restaurant chic de Sainte-Foy.

J'ai gradué en 2010, j'ai donc 9 ans de pratique comme kinésiologue et 12 ans d'expérience dans le domaine de la mise en forme.

MES EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Après ma graduation, j'ai été très éparpillée, au sens positif du terme. Je voulais tout faire et apprendre: c'est ce que j'ai fait.

Ministère des finances du Québec

J'ai été kinésiologue au Ministère des Finances de Québec où je faisais partie d'un projet pilote qui a permis de prouver par des chiffres impressionnants que l'accès à un Kiné gratuitement au travail a des retombés économiques positives pour l'entreprise.

J'ai aussi été Kinésiologue dans l'entraînement privé à domicile avec www.kinexpert.ca partout sur le territoire de la ville de Québec, puis je suis revenue dans ma ville natale en 2012. J'ai appliqué et j'ai été engagée tout de suite à temps plein chez Regain au Centre-Mario-Tremblay à Alma, où j'ai progressé pendant mes trois années là-bas jusqu'à la direction générale.

REGAIN

Pendant ces années, j'ai donné beaucoup de cours de groupe de différents types, mais surtout en spinning, en cardio plein-air, en Power-Yoga et en Sup-Yoga.

YogaFit® CANADA

PADDLE CANADA
PAGAIE CANADA

J'ai ouvert ma propre entreprise en août 2014, « Orange Tonique », et celle-ci a fonctionné à merveille, mais j'ai dû faire des choix, et j'ai décidé de cesser d'exploiter une salle d'entraînement, et de me concentrer sur les gens, un à un, parce que c'est ma force.

J'ai donc démarré mon affaire dans un local plus abordable, au centre-ville d'Alma, pour y rencontrer ma clientèle en kinésiologie et pour offrir mes cours de Yoga.

En 2016, j'ai été engagée à l'hôpital ce Jonquière, qui était en train de devenir CIUSSS. J'ai travaillé à temps complet à l'hôpital de Jonquière, pour le CIUSSS Saguenay Lac-St-Jean dans trois départements depuis: la prévention et réadaptation au travail pour les employés du CIUSSS, l'équipe DIMAC, déployée dans les GMFs du CIUSSS, pour venir en aide en équipe interdisciplinaire aux patients atteints de maladies métaboliques et le CRDP pour la clientèles polytraumatisée de la route, l'IVAC ou la CNESST.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean
Québec

Parution dans le journal Lac-St-Jean lors de l'ouverture d'Orange Tonique

Je suis présentement sur la liste de rappel pour un prochain contrat au CIUSSS, en attendant je suis chanceuse, car je peux vivre de mon travail autonome à 100%! Je fais actuellement beaucoup de suivi en privé avec une clientèle très diversifiée et je répand ma passion pour le Yoga de La Baie à Dolbeau avec plus de 10 groupes par semaine!

D'autre part, j'offre un volet consultation dans mes services. J'ai donné quelques conférences dans le privé pour les athlètes de sports d'endurance, entre autres chez VO2 et au « Salon du Vélo et de la Course à Pied » à Chicoutimi l'an passé et cette année. J'ai animé plusieurs capsules santé à la radio et visité quelques associations et entreprises pour discuter de différents sujet sous forme d'ateliers-formations.

Un volet formation s'est ajouté à ma gamme de services nouvellement; j'offre la formation classique sur les saines habitudes de vie pour les jeunes, mais aussi les adultes en entreprise.

BÉNÉVOLAT

Je suis de ceux qui ont démarré le projet de La Montée des Héros pour la Fondation Hôtel Dieu d'Alma, quand je sortais à peine du tournoi de Golf de l'été 2014 où l'on a amassé plus de 45 000$ pour cette même fondation. J'ai participé au Yogathon de Laterrière pour amasser des fonds pour la maison des jeunes là-bas. J'ai aussi donné des conférences bénévolement dans des organismes publiques pour sensibiliser les jeunes à l'utilisation de substances dopantes pour l'entraînement et à la consommation de boissons énergisantes bénévolement pour les jeunes, ainsi que les professionnels de la santé. D'autres expériences bénévoles font parti de mon bagage, mais je m'arrête ici, tu auras l'occasion de me connaître.

Photo Promo de la première édition de la montée des héros. Je suis au bout à droite.

MON ENGAGEMENT

Honnêteté, simplicité et énergie positive. Je me spécialise particulière en réadaptation, douleurs chroniques, maladies métaboliques et perte de poids via une approche saine.

À l'écoute, je donnerai toujours mon maximum pour te guider, t'aider et te motiver. Quand je ne saurai pas te répondre, ou ne serai pas à l'aise avec ton objectif, je te le dirai et te référerai au bon professionnel.

Je travaillerai avec toi, toujours dans un optique de santé optimale, jamais en termes d'apparence seulement. Je ne fais pas de plan alimentaire, je te conseille de façon non-restrictive et je te réfère, au besoin, à une nutritionniste exceptionnelle.

Au plaisir de t'aider dans l'atteinte de tes objectifs!

Valérie Boudreault,

Valérie
KINÉ & YOGI