

Évaluation en kinésiologie

Vos objectifs personnels et votre niveau de forme physique façonnent entièrement votre expérience avec nous.

Qu'il s'agisse de lutter contre une douleur persistante, de maintenir un mode de vie actif avec le temps ou de viser votre plein potentiel, notre évaluation en kinésiologie propose un accompagnement personnalisé, adapté à chaque parcours.

Voici trois options d'évaluation en kinésiologie¹ parmi lesquelles choisir :

Mobilité



La caméra de capture de mouvement 3D Kinetisense¹ analyse l'efficacité des mouvements pour prévenir les blessures, détecter les problèmes dès leur apparition et optimiser la performance.

Cette évaluation convient parfaitement aux personnes en phase de rétablissement après une blessure ou désireuses d'adopter des pratiques durables en matière de mobilité. Vous obtiendrez de l'information et des conseils qui vous aideront à bouger en toute confiance et à mieux vous protéger contre les blessures futures.

Force et endurance



Votre kinésiologue réalisera une évaluation complète pour mesurer votre force et votre endurance musculaires, afin de favoriser un vieillissement en santé, de prévenir les blessures et de soutenir une activité physique régulière.

Que vous souhaitiez célébrer vos progrès en matière de force ou ajuster votre approche, cette évaluation vous apporte la clarté que vous méritez. Votre routine actuelle sera évaluée afin de déterminer si des améliorations peuvent être proposées.

Capacité aérobie



Évaluez votre santé cardiovasculaire pour vous entraîner de manière plus intelligente, suivre vos progrès et préserver la santé de votre cœur à long terme.

Idéale pour toute personne souhaitant mieux comprendre sa santé cardiovasculaire et son niveau de forme physique. Cette évaluation offre un aperçu de votre santé cardiovasculaire et des recommandations pour vous accompagner dans l'atteinte de vos objectifs de mieux-être.



Voici comment ça fonctionne :

1. Consultation initiale complète :

Une consultation approfondie pour comprendre vos besoins et objectifs spécifiques, afin de vous orienter vers les options d'évaluation les plus adaptées (mobilité, force ou capacité aérobie).

2. Réalisation personnalisée de l'évaluation :

La mise en œuvre de l'évaluation choisie, adaptée à vos objectifs individuels et à votre niveau de capacité fonctionnelle.

3. Examen approfondi des résultats et plan d'action :

Une discussion détaillée des conclusions et des recommandations personnalisées, incluant des démonstrations d'exercices et un plan de suivi clair.



Et le mieux dans tout ça?

Cette évaluation est incluse dans votre bilan de santé préventif sans frais supplémentaires. Prenez rendez-vous pour un bilan de santé préventif dès aujourd'hui et découvrez le plein potentiel de votre corps.

¹ Variations selon les sites : La plupart des établissements proposent l'ensemble complet des technologies. Nos cliniques de Nelson 101 et Ottawa réalisent des évaluations traditionnelles basées sur l'analyse fonctionnelle des mouvements et l'utilisation d'équipements de gym standard. Les sites de Québec et Montréal utilisent des équipements de gym classiques plutôt que la technologie d'évaluation de la force VALD.