

Le kinésiologue

Le kinésiologue est le professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Le mot kinésiologie vient des mots *kinési* qui veut dire mouvement et de *logie*, science. La kinésiologie est donc la **science du mouvement**.

Les principales fonctions du kinésiologue

Évaluation de la condition physique

Évalue les déterminants de la condition physique:

Composition corporelle

Aptitude aérobie (fréquence cardiaque au repos et à l'effort, tension artérielle au repos et à l'effort)

Aptitude musculosquelettique (la force, l'endurance, la puissance musculaire, l'équilibre et la posture)

Flexibilité

Évalue les facteurs de risques de la maladie cardiovasculaire.

Évalue les habitudes de vie (nutrition sportive, sommeil, tabac, etc.).

Élaboration de programmes d'activités physiques favorisant le maintien et l'amélioration de la santé

Conçoit des programmes d'entraînement physique spécifiques adaptés aux besoins des clients.

Prescrit des exercices physiques et activités physiques efficaces et sécuritaires en lien avec l'évaluation de la condition physique. Fait un suivi périodique des programmes d'activités physiques.

Élabore, met en place et contrôle des programmes de santé, sécurité et mieux-être en milieu de travail et dans le secteur de la santé. Gère des programmes d'intervention pour les milieux communautaires et les milieux de travail.

Animation de programmes d'activités physiques auprès de différentes clientèles

Agit comme entraîneur personnel. Anime des sessions d'exercices en groupe (gymnase, piscine, plein air, centres de conditionnement physique, etc.).

Encadre, motive et suit les progrès du client.

Counselling en matière d'activité physique

Établit une relation d'aide avec le participant sous forme d'une consultation individuelle.

Recueille de l'information pertinente sur les besoins et intérêts en matière d'activité physique.

Participe au processus de résolution de problèmes afin d'aider le participant à apporter les modifications à son mode de vie. Conseille en matière d'activité physique, d'habitudes de vie saines et de santé. Utilise l'approche par interview motivationnelle.

Promotion de la pratique de l'activité physique

Fait de l'éducation auprès de la population à travers différents médias (journaux, magazines, télévision, radio, internet, livres, DVD d'exercices, conférences).

Élabore du matériel éducatif.

Élabore des politiques de promotion de l'activité physique dans le système des services de santé et des services sociaux.

Gestion de programmes d'activités physiques

Gère et administre des programmes et des services d'activités physiques (centres sportifs, cliniques, milieux de travail, firmes de consultants, etc.). Gère les ressources humaines affectées aux programmes.

Recherche dans le domaine de l'activité physique et de la santé

Planifie, organise, dirige divers programmes de recherche touchant des domaines reliés à l'activité physique : Biomécanique, physiologie de l'exercice, psychologie de l'activité physique, sociologie de l'activité physique.

Entraînement sportif

Planifie l'entraînement, la préparation physique et le suivi d'athlètes et d'équipes sportives.