

---

---

# EUDOXIE ADOPO

[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com)

---

---

## FORMATION ACADÉMIQUE

1993            Ph.D            Sciences de l'Activité Physique (Physiologie de l'exercice)  
Université de Montréal, Montréal, Canada

## EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES - Québec, Canada

---

### ACTIVITÉ PHYSIQUE, SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Depuis 2004...            **Présidente - Eukilibre**, Montréal, Canada. Entreprise en santé et Mieux-être par l'activité physique. Consultations, Formations, Conférences ([www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com))

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

#### a. Expérience en gestion

2006-2011            **Agente de planification de programmation et de recherche - Répondante régionale pour la Prévention des Chutes**, Montréal, Canada. *Soutien des 12 CSSS (29 CLSC) de l'île de Montréal dans l'implantation du programme de prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile.* Direction de la santé publique de l'Agence de la Santé et des services sociaux de Montréal.

#### b. Expérience en enseignement

2008...            **Instructrice SIR/RCR/DEA/** Montréal, Canada  
Réanimation cardiorespiratoire selon les lignes directrices de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

2003...            **Chargée de cours à l'Université de Montréal**, Montréal, Canada  
Programme de Baccalauréat en Kinésiologie et Programme de Baccalauréat en Éducation physique et à la santé. *Éducation somatique et gestion du stress; Introduction à la kinésiologie; Gestion du stress.*

2002...            **Directrice de cours (Course Conductor)**, Montréal, Canada.  
Programme *Santé et Condition physique de la Société canadienne de Physiologie de l'exercice (SCPE).*

2001-2002            **Chargée de cours à l'Université du Québec à Montréal**, Montréal, Canada. Programme de Baccalauréat en Intervention en activité physique, profil récréo-sportif. *Évaluation de la condition physique.*

1990            **Chargée de cours à l'Université de Montréal**, Montréal, Canada  
Programme de Baccalauréat en Sciences de l'Activité Physique. *Physiologie de l'exercice 1*

### c. Expérience en intervention

- 2011 **Instructrice de cours de mise en forme pour aînés.** Conception et animation de cours de groupe pour aînés de 65 ans et plus. Centre intergénérationnel d'Outremont.
- 2011 **Instructrice de cours de mise en forme pour aînés.** Conception, formation d'une kinésologue-assistante et animation de cours de groupe pour aînés de 65 ans et plus. Centre communautaire Projet changement, Plateau Mont-Royal.
- 2005... **Entraîneuse personnelle.** Conception et supervision de programmes d'exercices de mise en forme personnalisés à domicile selon les objectifs du client.
- 2003-2004 **Animatrice du Programme P.I.E.D** (prévention des chutes chez les aînés), Organisme communautaire Montrose, Montréal-Centre.
- 2002... **Conseillère en activité physique et santé** (counselling). Soutien des clients dans l'élaboration de solutions pratiques de changement de comportements liés à la pratique d'activité physique.
- 2002 **Instructeur de cours de groupe** (conditionnement physique) au Centre d'Éducation Physique et Sportive de l'Université de Montréal (CEPSUM).

### d. Expérience en formation

- 2010 **Formation des formateurs d'animateurs du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED).** Organisée par l'Institut Nationale de Santé Publique du Québec (INSPQ) en collaboration avec le Ministère de la santé et des services sociaux du Québec.
- 2010 **L'entraînement physique chez les personnes âgées** pour les kinésologues de Énergie Cardio.
- 2008 **L'entraînement physique chez les personnes âgées** pour les kinésologues du YMCA Centre-ville, Montréal.  
**L'entraînement physique chez les personnes âgées** pour les kinésologues de Énergie Cardio.
- 2007... **Formation des animateurs du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED).** Organisée par le Centre de santé et des services sociaux Cavendish.
- 2006 **Évaluation de la condition physique en entreprise** pour les kinésologues du centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal.  
**L'entraînement physique chez les personnes âgées** pour les kinésologues de Énergie Cardio.
- 2005... **Entraîneur personnel certifié de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (EPC-SCPE).** Programme de Santé et Condition Physique de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice. Formation à l'intention des kinésologues.
- 2005 **La musculation chez les aînés et Maladies Pulmonaires Obstructives Chroniques** pour les employés du Centre sportif de l'Université de Chicoutimi.
- 2005 **7 cibles pour bouger.** Formation des infirmières et autres intervenants collaborant chez ACTIMENU (matériel fourni).

- 2004 **La musculation chez les aînés** pour les kinésiologues et les professionnels de la santé de Kino-Québec.
- 2001-2004 **Évaluation de la condition physique et habitudes de vie** pour le Programme de Santé et Condition Physique de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice. Formation à l'intention des kinésiologues.

#### e. Conférences données

- 2011 **Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)**. Conférence à l'intention de médecins omnipraticiens. Santé de la femme (ostéoporose et ménopause) MERCK Canada.
- 2011 **Avez-vous bougé aujourd'hui?** Conférence à l'intention des employés du Casino de Montréal avec l'équipe de ACTIMENU.
- 2010 **Avez-vous bougé aujourd'hui?** Conférence à l'intention des employés du Casino de Charlevoix avec l'équipe de ACTIMENU.
- 2010 **Le/la kinésiologue : Partenaire de choix pour une pratique régulière d'activités physiques**. Conférence à l'intention des participants du Salon de la femme de Montréal.
- 2010 **Avez-vous bougé aujourd'hui?** Conférence à l'intention des employés des Centres de santé et des services sociaux de Montréal avec l'équipe de ACTIMENU.
- 2009 **Je fais mon 30**. Conférence à l'intention des employés de diverses entreprises. Conférence s'inscrivant dans le cadre du *Défi 5/30 2009*, initiative de ACTIMENU.
- 2008 **Avez-vous bougé aujourd'hui?** Conférence à l'intention des employés de la Banque Laurentienne avec l'équipe de ACTIMENU.
- 2007 **La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile**. Lors du séminaire interdisciplinaire annuel interdisciplinaire de gériatrie de Mc Gill
- 2006-2007 **Perspectives en kinésiologie**. Pour les étudiants en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke.
- 2005 **Avez-vous bougé aujourd'hui?** Conférence à l'intention des employés de Radio Canada avec l'équipe de ACTIMENU.
- 2005 **Aînés et activité physique**. Pour les conseillers Viactive du Lac Saint-Jean.
- Motivation à la pratique de l'activité physique chez les aînés**. À l'intention des kinésiologues lors du congrès annuel de la Fédération des kinésiologues du Québec (FKQ)
- Activité physique et saines habitudes de vie**. Lors du Conseil général du Parti Libéral du Québec (PLQ)
- Les bienfaits de l'activité physique sur la santé**. Conférence à l'intention des employés de la Commission Scolaire de Montréal
- Comment maintenir les participants dans nos programmes et comment les inciter à demeurer actifs** Lors du Colloques «vieillir en forme et en santé» (Direction de la santé publique de Montréal en collaboration avec Kino-Québec)
- Motivation et implication des animateurs et participants**. Lors de la Rencontre annuelle des conseillers et conseillères Kino-Québec.

- 2004-2007 ***Avez-vous bougé aujourd'hui?*** Conférence à l'intention du personnel de la Fédération des caisses populaires Desjardins du Québec avec l'équipe de ACTIMENU (matériel fourni).
- 2003-2006 ***Conditionnement physique de groupe.*** Conférence à l'intention des étudiants en Kinésiologie. Département de Kinésiologie (Université de Montréal)

#### f. Autres activités en kinésiologie

- 2006-2007 **Chef d'équipe pour animation d'activités spéciales** au profit des Professionnelles de la Chambre de commerce de la Rive-Sud de Montréal.
- 2006-2007 **Animation d'une table de discussion** lors de la Journée internationale de la femme, Chambre de commerce de la Rive-Sud de Montréal.
- 2005 **Membre du panel de discussion** lors du colloque « Bien vieillir » organisé conjointement avec la Direction de la Santé publique de Montréal et la Fédération des kinésiologues du Québec.
- 2005-2006 **Station Spatiale Nationale Mobile (SSNM)**, Initiation des jeunes aux sciences, Projet de la Commission Scolaire de Montréal, de l'École des Métiers de l'Aérospatiale de Montréal et de l'Agence Spatiale Canadienne.

### SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

#### a. Conférences données

- 2011 IBM - Bromont - Pour tous les employés de l'usine d'IBM de Bromont : ***Régénérez votre énergie partout et n'importe quand!***
- 2011 **Services de cartes Desjardins** - Pour les employés dans le cadre du **Colloque Stress et santé mentale** de Montréal : ***Bougez pour un bien-être psychologique optimal !***
- 2010 **Banque Royale du Canada** - Pour les Directeurs et Directrices des succursales de la banque royale du Canada de la Rive Sud/Montérégie : ***Pour un capital santé optimal!***
- 2008 **Ministère des Finances du Québec** - Pour les employés responsables du budget provincial : ***Vers une vision positive du stress.***  
**Fondation des maladies du cœur** - Pour les porteurs de dossiers de la Fondation des maladies du cœur du Québec : ***Vers une vision positive du stress.***
- 2006 **Centres de Réadaptation en Déficience Intellectuelle (CRDI)** - Pour les employés des CRDI de la Montérégie. Conférence sollicitée par la firme de consultants *Olympe* : ***La passion pour aider à s'épanouir dans la vie.***  
**Énergie Cardio** - Pour les directeurs et assistants directeurs des centres: ***Moi et ma profession : Complices pour le meilleur.***  
**Breton Banville & Associés** - Pour les employés de bureau : ***Pour voir Clairement, je dois ralentir.***
- 2005 **Hydro Québec** - Pour des employés de terrain et de bureau : ***Plaisir et santé au travail.***

	<b>Banque Nationale</b> - Pour les employés des centres d'appel : <u>Plaisir et santé au travail.</u>
2004	<b>Comment régénérer votre énergie?</b> Formation du personnel des Centres de Réadaptation en Déficience Intellectuelle (CRDI) de la Montérégie pour la firme de consultants Olympe.
2004	<b>Énergie Cardio</b> - Pour les directeurs et assistants directeurs des centres: <u>Gardez le focus sur vos priorités, votre santé en dépend!</u>
2003	<b>Énergie Cardio</b> - Pour les directeurs et assistants directeurs des centres: <u>Vous êtes votre propre entreprise.</u>
	<b>Énergie Cardio</b> - Pour les directeurs et assistants directeurs des centres : <u>La créativité, un atout à votre intervention.</u>
	<b>Énergie Cardio</b> - Pour les animateurs et animatrices de cours de groupe des centres : <u>Maintenir vos participants dans vos cours de groupe.</u>
2002	<b>IBM - Usine de Bromont</b> - Formation du personnel sur <u>l'ergonomie de bureau</u> (matériel conçu avec l'entreprise).
2001	<b>IBM - Usine de Bromont</b> - Formation du personnel sur <u>Les programmes de Santé et Mieux-être</u> (matériel conçu avec l'entreprise).

#### b. Formations offertes

2010-2011	<b>Cours de Réanimation cardiorespiratoire (RCR/DEA)</b> pour les étudiants en kinésiologie de l'Université de Montréal.
2008	<b>Cours de Réanimation cardiorespiratoire (RCR/DEA)</b> pour les employés du Centre de santé et de services sociaux Cavendish.

#### c. Intervention en relation d'aide

2002...	Consultations individuelles privées en relation d'aide.
---------	---

#### d. Animation d'ateliers en Mieux-être

2005...	« <b>Vivre sans culpabilité</b> » - Moyens et outils pour s'affranchir du sentiment de culpabilité.
2004...	« <b>Les blessures de l'âme</b> » - Moyens et outils pour reconnaître et se libérer de comportements qui nous empêchent d'être nous-mêmes.

### ADMINISTRATION ET GESTION DU PERSONNEL

#### a. Recherche et gestion de projet

2011...	<b>Membre de l'équipe de développement de la Trousse pour favoriser la pratique d'activité physique chez les aînés.</b> Projet financé par le CSSS Cavendish Montréal.
2010-2011	<b>Coordonnatrice pour la réimpression du guide d'animation du programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).</b> CSSS Cavendish Montréal et en collaboration avec la Direction de la santé publique de Montréal.

2008...	<b>Coordonnatrice de projet de recherche</b> : <i>Trousse pour favoriser la pratique d'activité physique chez les aînés</i> , CSSS Cavendish Montréal - Projet financé par la Direction de la santé publique de Montréal.
2008-2010	<b>Coordonnatrice pour la mise à jour du programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)</b> : <i>Intégration de la mise à jour du programme PIED sur le site Internet de la Direction de la santé publique de Montréal</i> , CSSS Cavendish Montréal - Projet financé par la Direction de la santé publique de Montréal.
2008-2009	<b>Co-coordonnatrice du projet CLIP</b> (Comité local d'intégration Pédagogique) sur <i>l'évaluation du programme du Baccalauréat en Éducation physique et à la santé</i> , Université de Montréal, Département de kinésiologie.
2007...	<b>Membre du groupe de travail</b> <i>Prévention des chutes dans un continuum de service pour les personnes âgées vivant à domicile</i> , ASSS de Montréal
2007...	<b>Membre de l'équipe</b> <i>Prévention et Promotion Santé et Vieillesse</i> (PPSV) du Centre de Recherche en Gériologie Social (CREGES), CSSS Cavendish.
2006-2008	<b>Coordonnatrice du projet CLIP</b> (Comité local d'intégration Pédagogique) sur <i>l'harmonisation des cours en évaluation de la condition physique et entraînement pour diverse clientèle incluant les personnes âgées</i> , Université de Montréal, Département de kinésiologie.
2002-2004	<b>Coordonnatrice de projet de recherche « Diabétaction »</b> : Diabète et activité physique subventionné par Santé Canada, Université de Montréal, Département de kinésiologie.
1988-1993	<b>Membre de l'équipe de recherche</b> du professeur F. Péronnet, Université de Montréal, Département d'Éducation Physique.

#### b. Directrice marketing

2001	Mise en forme du livret accompagnant la <b><i>Trousse d'Évaluation de l'Aptitude Physique (TEAP)</i></b> du Dr. Luc Léger.
2001-2008	En charge du marketing des produits du Programme Santé et Condition physique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE).

#### c. Supervision

2009...	Étudiant au Baccalauréat en kinésiologie (Université de Montréal) : <i>Élaboration d'une banque d'exercices additionnels pour PIED-Maison</i> dans le cadre de la mise à jour du programme PIED.
2008...	Étudiant à la Maîtrise en kinésiologie (Université de Montréal) : Développement de la <i>Trousse pour favoriser la pratique d'activité physique chez les aînés</i>
2004	Étudiante en 3 <sup>e</sup> année au Baccalauréat en Kinésiologie (UQAM) : <i>La promotion des services du kinésologue auprès des autres professionnels de la santé.</i>

#### d. Administration

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

### a. Expérience en formation

- 2008 **Modèle de prise en charge des clients.** Formation à l'intention des entraîneurs du centre de conditionnement physique *Ligne et équilibre*, Abidjan, Cocody - Hôtel Ivoire.
- 2008 **Spécialiste en évaluation de la condition physique.** Formation des entraîneurs en Évaluation de la condition physique et des habitudes de vie pour le centre de conditionnement physique *Ligne et équilibre*, Abidjan, Cocody - Hôtel Ivoire.
- 1995-2000 **Instructeurs de conditionnement physique.** Formation à l'animation de cours de groupe des étudiants de l'Institut national de la jeunesse et des sports (INJS), Abidjan, Marcory
- 1997-2000 **Recrutement et sélection d'instructeurs** de conditionnement physique pour les centres de mise en forme, Abidjan, Plateau

### e. Expérience en enseignement

- 1993-2000 **Professeure** à l'Institut National de la Jeunesse et des Sports (INJS).  
Programme de Professorat en Éducation Physique et Sportive (STAPS)  
*Physiologie de l'exercice*. Abidjan, Marcory

### c. Expérience en intervention

- 1993-2000 **Instructrice de cours de groupe** à l'Institut Traboué & Training Centre
- 1983-1985 **Instructrice de cours de groupe** à l'Institut Grunfeld
- 1997-2000 **Entraîneuse personnelle** à domicile.

### d. Expérience en promotion de la santé par l'activité physique

- 1997 Intervention hebdomadaire à la radiodiffusion télévision ivoirienne (RTI): *Mise en forme et promotion de la pratique de l'exercice physique*. Cocody, Abidjan
- 1995-2000 Organisation et direction de cours de mise en forme au profit de la cité résidentielle de la Banque Africaine de Développement (BAD) à Cocody, Abidjan
- 1999-2000 Organisation et direction de cours de mise en forme au profit des cadres et agents de la Société de l'Électricité et de l'eau de Côte d'Ivoire (SODECI) à Cocody, Abidjan

## SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

### a. Conférences données

2008 « *L'activité physique en milieu de travail, c'est rentable!* »  
Promotion de l'activité physique après des dirigeants d'entreprise,  
Abidjan, Cocody.

### b. Intervention en relation d'aide

2006... Consultations individuelles privées en relation d'aide.

### c. Animation d'ateliers en Mieux-être

2008 *Équilibre vie familiale-vie professionnelle*  
*Comment gérer la colère?*

2006 *Faciliter la communication dans le couple en développant une*  
*écoute efficace*

2006 *Un éclairage sur les croyances qui nous emprisonnent*

## ADMINISTRATION ET GESTION DU PERSONNEL

### a. Gestion du personnel

1999-2000 **Membre de la commission d'homologation des sujets de mémoire**  
des élèves conseillers et Inspecteurs de la Jeunesse et des sports à  
l'INJS, Marcory, Abidjan

1997-2000 **Chef de service de Recherche en Éducation Physique et Sportive**  
à l'INJS, Marcory, Abidjan

1994-2000 **Coordonnatrice de l'unité pédagogique *Biologie du Sport***  
(Anatomie, Physiologie, Biomécanique) à l'INJS, Marcory, Abidjan

### b. Supervision

1997-2000 Supervision des instructeurs de conditionnement physique pour leur  
sélection au profit de centres de mise en forme d'Abidjan,  
Marcory, Abidjan

1993-1994 Supervision de stages pédagogiques des étudiants en troisième  
année (Licence) au professorat STAPS, Marcory, Abidjan

### c. Recherche et en encadrement de Mémoires

1993-2000 Directrice de mémoire des élèves Conseillers et Inspecteurs de la  
Jeunesse et des Sports à l'INJS, Marcory, Abidjan

## ORGANISMES SCIENTIFIQUES ET PROFESSIONNELS

---

2008...	Instructeur RCR/DEA/PS reconnu par la Fondation des maladies du cœur du Québec.
2006-2008	Membre de la Chambre de Commerce de la Rive-Sud de Montréal
2002-2008	Présidente de la Fédération des Kinésologues du Québec
2001...	Membre de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice
2001...	Directrice de cours pour la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice

## PRIX ET BOURSES

---

1993	Premier prix SANDOZ pour la nutrition et le sport
1991	Deuxième prix Albert Creff pour la recherche en nutrition
1989-1993	Bourse d'étude de la CONFEJES pour des études de Ph.D. en Sciences de l'Activité Physique à l'université de Montréal
1985-1988	Bourse d'études de l'Éducation Nationale de Côte d'Ivoire pour des études de Maîtrise en Sciences de l'Activité Physique à l'université de Montréal

## RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

---

- ✓ J'ai une excellente connaissance du français, parlé et écrit;
- ✓ J'ai une connaissance moyenne de l'anglais et de l'espagnol, parlé et écrit;
- ✓ Je détiens un permis de conduire et je possède une automobile;
- ✓ Je possède plusieurs compétences en informatique sur plate-forme PC (Internet, Windows, Office : Word, Excel, Power Point, Access, etc...);
- ✓ Loisirs et intérêts : Navigation de plaisance, Salsa, Flamenco, Golf, Qi Gong, Yoga, Mouvement d'éveil corporel, Feng Shui.
- ✓ Appui à plusieurs organismes et institutions : Croix-Rouge du Canada, Logis Rose-Virginie, Orchestre Symphonique de Montréal (OSM), Oratoire St-Joseph, Fondation Rêves d'enfants, Opération enfant soleil, Association communautaire d'économie familiale (ACEF), Regroupement québécois pour la simplicité volontaire (RQSV), Mouvement d'éducation et de défense des actionnaires (MEDAC), Fondation Josée Lavigueur.