

ANTOINE BERNARD-LALONDE

Cellulaire : (514) 594-6238

Courriel : antoinebernardlalonde@gmail.com

7093 Avenue de Lorimier. MTL. QC. H2E 2N7

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

CSSDM — Enseignant à poste en ÉPS

AOÛT 2023 À AOÛT 2025

Poste à l'école secondaire Père Marquette (2024-2025)

Poste à l'école secondaire Chomedey de Maisonneuve (2023-2024)

Contrat à l'école secondaire Marguerite-De-Lajemmerais (2023)

CSSPI — Enseignant remplaçant et à contrat

AOÛT 2019 À AOÛT 2023

Contrat à l'école primaire Saint-Rémi (2022)

Remplacement en classe et en gymnase niveau primaire et secondaire

Remplacement en écoles spécialisées

CAMO Natation — Entraîneur et sauveteur

2015 À 2019

Assistant entraîneur du groupe Cadet et Junior (2018-2019)

Surveillance et aide aux études chez les jeunes (2018-2019)

Moniteur et sauveteur à l'école de natation (2015-2017)

Le Groupe Maurice — Professeur d'aquaforme

2016 À 2018

Préparation de cours adaptés à la clientèle

Animation de groupe et discussions

FORMATIONS PROFESSIONNELLES

IFQM — Massage du tissu cicatriciel (15h)

À venir (14 novembre 2025)

IKRA — Massage sur chaise (22,5h)

À venir (26 octobre 2025)

IFQM — Décompression myofasciale avec ventouse (22h)

À venir (21 novembre 2025)

IKRA — Massage Sportif (305H)

En cours

IKRA — Massage Suédois 1 + Intro (415h)

2025

Université de Montréal — Bac Éducation Physique et à la Santé

2018 À 2023

Collège Ahuntsic — DEC Science Humaine

2013 À 2017

Collège Regina Assumpta — DES

2007 À 2013

COMPÉTENCES PARTICULIÈRES

Formation :

- Formation Sauveteur National en piscine (à jour)
- Formation choc anaphylactique (2019)
- TECFÉE
- PNCE 1 en natation
- Formation Anatomie sur cadavre UQTR 2025

EXPÉRIENCES PERSONNELLES

Expériences sportives :

- Ancien membre de l'équipe de natation Les Carabins de l'UdeM, CAMO natation et de Natation Canada
- Avoir reçu beaucoup de thérapies corporelles (200 +) : massothérapie, physiothérapie, ostéothérapie

Qualités personnelles :

- Sens de l'organisation
- Capacité d'adaptations rapides
- Faire preuve de jugement

LANGUES

Bilingue :

- FR 5/5
- ANG 4/5