

ANTOINE BERNARD LALONDE

Cellulaire : (514) 594-6238
Courriel : antoinebernardlalonde@gmail.com
6954 rue Louis-Hémon. MTL. QC. H2E 2T5

EXPÉRIENCES PERSONNELLES

Expériences sportives

Les Carabins Natation de l'UdeM (2017 - 2021)
CAMO Natation et de Natation Canada (2012 - 2021)
Les Loutres de Montréal et R2P (2008 - 2011)
Camps d'entraînements et compétitions avec Team Canada
6 records QC en natation
5 records CAN en natation
Obtenu plus de 200 RDV de thérapies manuelles

COMPÉTENCES PARTICULIÈRES

Formation

- Sauveteur National piscine (MAJ si nécessaire)
- Formation choc anaphylactique (2019)
- TECFÉE
- PNCE 1 en natation
- Formation Anatomie sur cadavre UQTR 2025 (6h)

Qualités personnelles

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

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Enseignant en massothérapie — IKRA — Janvier 2026 À août 2026
Enseignement des techniques de base du cours de suédois 400h

Fondateur et propriétaire clinique multidisciplinaire — Le StudioS Inc. — OCTOBRE 2025 À AUJOURD'HUI
Développement de projet / Gestion des opérations / Gestion des RH / Marketing

CSSDM — Enseignant à poste en ÉPS — AOÛT 2023 À AOÛT 2025
Poste temps plein au secondaire Père Marquette (2024-2025) et au 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 niveau primaire, secondaire, spécialisées (2019 - 2022)

CAMO Natation — Entraîneur et sauveteur — 2015 À 2019
Assistant entraîneur du groupe Cadet et Junior (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 — Céphalées et tension masséters 2026
IKRA — Massage Thaï sur table 2026
IFQM — Massage du tissu cicatriciel (15h) 2025
IKRA — Massage sur chaise (22,5h) 2025
IFQM — Décomp. myofasciale ventouse (22h) 2025
CFP Lachine — Massage Sportif (390H) En cours
IKRA — Massage Sportif (305H) 2026
IKRA — Massage Suédois 1 + Intro (415h) 2026

Université de Montréal — Bac Éducation Physique et à la Santé
2018 À 2023 (360h reconnues à la IFQM)
Collège Ahuntsic — DEC Science Humaine
2013 À 2017
Collège Regina Assumpta — DES