

Ariane Lavigne

Nutritionniste du sport et Olympienne

On l'a connue aux Jeux Olympiques de Sochi en 2014 alors qu'elle compétitionnait en planche à neige alpine. Elle nous parle maintenant nutrition à la télé, dans les magazines et à la radio. Selon Ariane, développer son potentiel en tant qu'humain ne se résume pas à l'entraînement et la nutrition. En donnant l'exemple et de l'information juste, elle espère inspirer les personnes de tous âges à adopter de saines habitudes de vie.



Titulaire d'un baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal, Ariane est nutritionniste depuis 2008. Elle travaille auprès d'une clientèle active avec l'équipe Vivaï experts en nutrition. Détentrice d'un diplôme de spécialisation en nutrition sportive avec le Comité International Olympique, elle travaille aussi à l'Institut National du Sport du Québec. Ce qu'elle a appris a pu lui servir pendant sa carrière d'athlète, et elle le partage avec plaisir aux autres athlètes de haut niveau qu'elle suit.

Bien qu'elle ait récemment pris sa « retraite » en snowboard alpin, Ariane continue de pratiquer une variété de sports dans sa région natale : course, vélo, tennis, etc. Quand on a goûté à la liberté qu'offre un corps en forme, difficile d'arrêter de bouger!

Venez rencontrer notre ambassadrice à la course pour femmes [Elles Courent Tremblant](#) qui aura lieu le 10 septembre 2017 au Domaine Saint-Bernard.