

## JOSÉE LAVIGUEUR

**Animatrice. Chroniqueuse diplômée en éducation physique**

UDA : 432814  
LANGUE(S) : Français, anglais (avec accent), espagnol  
TAILLE : 5'5"  
YEUX : Bleus  
CHEVEUX : Blonds

### TÉLÉVISION

1999-2020	<i>Salut, Bonjour ! et Salut, Bonjour ! Week-end</i>	Chroniqueuse santé / mise en forme	TVA
2017-2018	<i>Maigrir pour gagner</i>	Collaboratrice / Intervenante	Canal Vie
2006-2007	<i>Tout simplement Clodine</i>	Chroniqueuse santé / mise en forme	TVA
2005	<i>Star Académie 3</i>	Professeure de conditionnement physique	TVA
2004-2005	<i>Facteur de risques</i>	Co-animatrice	TVA
2001-2005	<i>Tonus</i>	Animatrice	TVA
2001-2002	<i>Josée, Gaston et cie</i>	Animatrice	TVA
1996-2000	<i>En forme avec Josée Lavigueur</i>	Animatrice	RDS/TVA
1996-2001	<i>Rendez-vous Nautilus Plus</i>	Animatrice	RDS
1994-1999	<i>The Reebok Caribbean Workout</i>	Co-animatrice	TSN
1991-1994	<i>Superforme RDS</i>	Animatrice	RDS

### RADIO

2008-2011	Émission <i>Isabelle le matin</i>	Chroniqueuse santé	98,5 FM
2003-2004	Émission du matin	Collaboration	Cité Rock Détente
2000-2001	Émission du matin	Collaboration avec Isabelle Maréchal	CKAC

### PUBLICATION

2016-2022	<i>La Semaine</i>	Experte-chroniqueuse	TVA Publications
2020	<i>Ces femmes qui nous inspirent</i>	Invitée	Magazine Véro/KO Média
2017	<i>Manger et bouger au féminin</i>	Co-auteur	Éditions de l'homme
2012-2015	<i>Moi &amp; Cie</i>	Experte-chroniqueuse	TVA Publications
2014	<i>Kilo Cardio 3</i>	Co-auteure	Éditions de l'homme
2012-2013	<i>Moi &amp; Cie</i>	Chroniqueuse	TVA Publications
2012	<i>Kilo Cardio 2</i>	Co-auteure	Éditions de l'homme
2011	<i>Kilo Cardio</i>	Co-auteure	Éditions de l'homme
2010	<i>Abdos fessiers</i>	Auteure	Éditions de l'homme
2000-2008		Chroniques variées	La Presse, Le Lundi, Jnl de Mtl

### VIDÉO

**34 vidéos et DVD d'exercices** (dernier enregistré : en 2017. **Ses deux derniers DVD ont été certifiés DVD d'Or**)

### PORTE-PAROLE

2011-2019 Énergie Cardio

### FORMATION

Elle se tient à jour en participant régulièrement à de nombreux salons, congrès et colloques sur le « fitness »  
Formation de danseuse classique, jazz et moderne, Théâtre au niveau collégial  
Baccalauréat en éducation physique - Université de Montréal

## ENSEIGNEMENT

1985-auj Professeure d'aérobic et formatrice  
1997-1999 Entraîneuse personnelle de Lara Fabian  
1992-1998 Chargée de cours à l'Université de Montréal (dép. éducation physique)  
1990-1994 Professeure à temps partiel au Cégep de Bois de Boulogne  
1988-1994 Cégep de St-Laurent (éducation physique)  
1986-1988 Professeure à temps partiel Polyvalente Pierre Dupuy  
1986-1987 Professeure remplaçante au Collège Durocher

## AUTRES EXPÉRIENCES

2005-2022 *Téléthon Opération Enfant Soleil*  
2018-2022 *Ma Zone Fit*  
2018 *Juge invitée - Révolution - TVA*  
2016 *Les dieux de la danse*  
2007 *Match des étoiles*, gagnante (Quart de finale, Demi-finale et Finale)  
2006 *L'heure de gloire*, gagnante  
1986 Médaillée d'or aérobic sportive, Championnats Canadiens, membre du Panthéon du Centre sportif de l'UdeM