



\*\*\*\*\*

Nationalité MAROCAINE

\*\* \*\*\*\*\*

Lons-le-Saunier (39000)

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*@\*\*\*\*\*.\*\*\*

---

## coach sportif, Confirmé

---

### EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

---

janv. 2023 /

**entraîneur gymnastique artistique GAF/team**

wiéak gym

*Prépare les séances pédagogiques et les adapte aux publics*

*assure l'entraînement des groupes GAF-loisirs-teamgymbabygym*

*et compétitions*

*Préparer et entraîner des gymnastes dans un objectif*

*compétitif*

*accompagne les gymnastes en compétition*

*organise et assure les stages vacances*

*supervise le travail des entraîneurs bénévoles en cours de*

janv. 2022 / déc. 2023

**coach sportif**

vichy célestins

*Évaluer l'état de santé du client*

*Identiêer le meilleur programme d'entraînement pour*

*chaque personne*

*Rédiger un programme d'entraînement eicace et gérable*

*Suivre l'évolution des entraînements et les progrès, en*

*modiêant le programme si nécessaire*

*Instruire le client quant à la bonne exécution des exercices*

*physiques*

*Donner des conseils pour un style de vie actif et sain, ainsi*

*que sur l'alimentation*

*Encourager et stimuler à la fréquence des entraînements*

*pour atteindre les résultats établis*

janv. 2020 / avr. 2022

**entraîneur de gymnastique**

wiéak gym

*Mise en œuvre de programmes d'entraînement fructueux*

*pour les athlètes participant aux compétitions locales et*

*régionales de gymnastique.*

*Élaboration du contenu éducatif et ludique pour chaque*

*groupe de loisirs*

*A encadré et guidé les élèves de gymnastique pour qu'ils*

*atteignent leurs objectifs individuels et leur potentiel.*

*Animer les cours de gymnastique pour des enfants en cas*

*difficile, trouble moteur et psychomoteur*

**janv. 2019 / déc. 2020**

**Coach sportif**

*coach sportif , body smooth*

*2019 - 2020*

*Mise en place d'un programme personnalisé.*

*Préparation et animation de cours individuels*

*Coaching individuel en électro stimulation selon l'objectif*

*S'assurer que mes clients réalisent leurs exercices en toute  
sécurité*

*Conseils en nutrition et diététique et suivi de l'évolution  
musculaire des clients.*

**janv. 2017 / déc. 2017**

**coach sportif**

*Conception de programmes personnalisés*

*Évaluation de potentiel physique*

*Suivi médicaux sportif pour les clients*

*Concevoir et mettre en place un programme de préparation  
physique (exercices, durée, fréquence, enchaînements, ...)  
pour un sportif ou une équipe*

*Encadrer un sportif de haut niveau , une équipe lors d'une  
compétition et identifier les axes de progrès individuels ou*

## **DIPLOMES ET FORMATIONS**

---

**sept. 2020 / juin 2022**

**BPJEPS (GYMNASTIQUE )**

**sept. 2016 / juin 2019**

**Master degree (entrainement sportif et optimisation de la performance )  
- BAC+4**

/

**licence professionnelle ( entrainement sportif ) - BAC+3**

## **COMPETENCES LINGUISTIQUES**

---

**Français**

**Arabe**

## **CENTRES D'INTERETS**

---

Préparer et entraîner des gymnastes dans un, Accompagner des gymnastes en compétition