



** **

Solgne (57420)

*****@*****.***

PROFESSIONNEL, Senior

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

janv. 2022 /

Educateur sportif

Lorry-Lès-Metz

- * Mise en place de Cycle sportif pour les différentes classes
- * Recherche de partenaire et mise en place de cycle sportif en extérieur pour favoriser l'inclusion.

sept. 2018 / juin 2021

Entraîneur

club de Metz triathlon

- * Section spécialisée dans le demi-fond.
- * En triathlon préparation et entraînement dans une perspective de perfectionnement sportif.

sept. 2017 /

Coach sportif

TFF (Team Forging Fitness)

- * Séances de CROSS FIT, CROSS FIT KID'S, HIIT et PILATES.
- * Élaboration de nouvelles routines ou modification de routines existantes afin d'éviter les blessures, d'optimiser les efforts et d'aider le client à atteindre ses objectifs personnels de conditionnement physique.
- * Développement et enseignement de cours de fitness qui affichent systématiquement complets.

sept. 2010 / juin 2020

Préparateur physique

Metz handball, club de foot APM de Metz, Club de tennis de Metz

- * Développement de la motricité et de la coordination sur toutes les catégories jeunes de U6 à U15.
- * Mise en place de formation pour les entraîneurs, pour développer l'aspect des préférences motrices dans le jeu.
- * Développer la force, l'endurance, la vitesse, les qualités physiologiques mais aussi la maîtrise du rythme cardiovasculaire et la récupération des sportifs.

DIPLOMES ET FORMATIONS

- / **BPJEPS mention éducateur sportif option activité physique pour tous**
- / **BPJEPS mention éducateur sportif activités aquatique de la natation**
- / **Brevet fédéral 1 Cross training force, préparation physique**
- / **Brevet fédéral 1 triathlon**

COMPETENCES LINGUISTIQUES

Français

