



Permis B

Seyssinet-Pariset (38170)

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

Auto-entrepreneur, Confirmé

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- sept. 2021 /** Ownsport , Haute Savoie
Coaching sportif et préparation physique, à domicile, pour tout type de niveaux et d'objectifs (sportifs débutant à athlète confirmé).
- sept. 2021 /** **Auto-entrepreneur**
Haute Savoie
Préparation physique et mentale d'athlètes entre 15 et 23 ans issues de différentes disciplines (Ski alpin, Ski de bosses, Rugby, Athlétisme...). Accompagnement dans l'atteinte de leurs objectifs.
- janv. 2020 / déc. 2021** Motion Lab , Lausanne
Préparation mentale d'athlètes de différentes disciplines et différents niveaux : Programmation dans l'optique de répondre à une problématique et/ou d'atteindre les objectifs de chacun au travers du développement d'habiletés mentales
- janv. 2019 / janv. 2020** Perf'It, Péronnas
Préparation mentale des skieurs du pôle France : programmation axée sur la découverte et la sensibilisation à l'imagerie motrice. Animation de séances autour des thèmes : fixation d'objectifs et relaxation.
- janv. 2018 /** Perf'It, Péronnas
*Planification de programme pour sportif débutant à sportif de haut niveau en fonction de leur objectif. Accompagnement dans l'apprentissage ou la réalisation de mouvement de musculation.
Centre National d'Entraînement de la Fédération Française de Ski ,*
- déc. 2016 / avr. 2017** GUC Grenoble Ski, Grenoble
Entraînement de skieurs âgés de 6 à 14 ans dans un but de performance. Accompagnement en compétition
- janv. 2015 /** **Monitrice de ski**
Ecole du Ski Français, Abondance
de Ski Alpin

DIPLOMES ET FORMATIONS

- / janv. 2021** **Master Préparation Physique Mentale et Réathlétisation - BAC+4**
Université Lyon
- / juin 2018** **Licence STAPS Entraînement Sportif - BAC+3**
Université Grenoble Alpes
- / juin 2018** **Séminaire sur les Techniques d'Activation de Conscience**
Bourg en Bresse
- sept. 2016 / juin 2017** **DEUG STAPS; Tronc Commun aux Métiers de la montagne - BAC+2**
Université Grenoble Alpes; Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme

/ juin 2014

Baccalauréat Scientifique - BAC

Lycée Anna de Noailles

/

Diplôme d'Etat de Ski Alpin

Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme

COMPETENCES LINGUISTIQUES

Anglais

Bilingue

Français

Bilingue

CENTRES D'INTERETS

Ski, Snowboard, Trail, Musculation, Musique