

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

COACH SPORTIF

- Depuis 2011 Créateur de l'entreprise « *Alliance Sport Santé* »
- Cours de sport individualisés à domicile pour les particuliers (sédentaires, athlètes confirmés..)
 - Entretien, tests, définition des objectifs, mise en place d'une planification, d'exercices adaptés et d'un suivi nutritionnel. Programmes à la carte, minceur, tonification, performance, réhabilitation à l'effort, renforcement musculaire, étirements, relaxation abdominale, imagerie mentale...

PROFESSEUR D'E.P.S.

Depuis 2011 Collège/Lycée Saint Jean-Baptiste de la Salle

PREPARATION PHYSIQUE

- 2009 **Hand Ball** (National 3)
- 2013 **Football** (Féminine Hénin-Beaumont D1,D2), **Marathon.**
- Planification annuelle d'une préparation physique spécifique, mise en place de tests et développement des qualités physiques des joueurs et des gardiens, réathlétisation des blessés. Travail collectif et individualisé
 - **Préparation aux concours** territoriaux et nationaux

PREPARATION MENTALE

- 2008/2009 **Centre de Formation du RC Lens**
- Mise en place d'un programme d'entraînement mental individualisé.
 - 1^{er} contact, mise en place de tests, animation, relaxation, utilisation de l'imagerie mentale, du discours interne et de la vidéo.
- 2011 **Ligue NORD-PAS DE CALAIS de football**
- Intervention à la formation des gardiens de but de football

PREPARATION NUTRITIONNELLE

- 2009/2010 **Préparateur nutritionnel** au centre de formation du **RC Lens**
- Intervention dans le cadre d'un suivi nutritionnel sur des jeunes footballeurs : bilans, analyses et corrections alimentaires
 - **Sollicitation pour des joueurs de haut niveau, intervention dans le cadre d'Alliance Sport Santé**

EDUCATEUR SPORTIF

Depuis 2008 Animation sportive auprès des 3 à 20 ans et des séniors. Séjours et centres sportifs (sports émergents et récurrents)

ENTRAINEMENT ET MANAGEMENT

- Depuis 2003 **Educateur fédéral de Football/Responsable des éducateurs**
- 2011 **Entraîneur de football à Saint-Pierre et Miquelon (juillet à septembre)**
- 2013 **Entraîneur adjoint Hénin-Beaumont D1, D2 féminine**
- Organisation des entraînements, développement des qualités physiques générales, spécifiques, techniques et tactiques.
 - Mise en place d'objectifs et d'une planification annuelle privilégiant le jeu. Création de tournois et de toutes catégories
 - Débutants à séniors, équipes féminines jeunes et séniors, compétitions au Canada, mise en place de séjours « football »

FORMATIONS ET DIPLOMES

MASTER STAPS Activité Physique Performance et Santé **Lille 2** (Mention Bien, major de promo)
Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degrés option Football
Formation au Diplôme Universitaire de Préparation Physique de Lille 2
Carte professionnelle d'éducateur sportif (Direction Départementale Jeunesse et Sport)