



Dans le milieu du sport depuis mon plus jeune âge (football, cyclisme, karaté, escalade, athlétisme...), c'est donc naturellement que je me suis orienté vers un Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif « option athlétisme », et quelques années plus tard vers un diplôme en méthodologie et d'ingénierie de la Préparation Physique. Les différentes études et formations que j'ai suivies durant ces 20 dernières années m'ont permis d'affiner mes connaissances dans les métiers du sport et de la santé et d'être aujourd'hui un coach Sportif expert et polyvalent. Je mets à profit mon expérience, d'athlète et d'entraîneur, pour vous proposer un suivi personnalisé, afin d'atteindre vos objectifs, quelque soit votre âge et votre niveau.

Mes diplômes :

- **Brevet d'état d'éducateur sportif** « option Athlétisme » (BEES1) Orléan
- **Méthodologie et Ingénierie de la Préparation Physique** (mention très bien-Monpellier)
- **Diplôme d'Etat de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire et du sport** (DEJEPS-) Athlétisme & disciplines associées et perfectionnement sportif
- **Instructeur et entraîneur de marche nordique** (Nordique Walking et FFA).
- **Formateur PNNS** (Plan National Nutrition Santé) option « Activités Physiques » Agréé par le Ministère de la santé (Toulouse).
- **Coach Athlé Santé à la FFA** (Fédération Français d' Athlétisme)(INSEP –Paris)
 - **Certificat de qualification Handisport** (CQH) (Nantes 2007).
 - **Instructeur Pilâtes Matwork1 et Post thérapie** (Angers)
 - **CAP et BEP Cuisinier**
 - **PSI –AFPS–BNPS et CFAPSE** (diplômes de secourisme).

Mes formations principales :

- « **Rééducation posturale globale appliquée au sport** » (SGA) à Bordeaux animé Par Norbert Grau.
- **Adaptation des techniques de yoga et du Tai Chi pour une préparation physique optimale** animé par Olivier Vallaeys (CTS FFA à l'INSEP).
 - **L'entraînement à la fréquence cardiaque** animé par Christian Delerue à Nantes
- « **Un corps sans douleur** » et « **s'avoir s'étirer et renforcer son centre** » à Caen animé par Christophe Carrio (5 fois champion du monde de Karaté).
- Concept « **Kiné Form & Santé** » (niveau 1) - **Coaching pour le particulier et l'entreprise et niveau 2 , Coaching, réadaptation et réathlétisation sur le terrain adapté à la blessure à Clairefontaine** animé par Christophe Geoffroy (Kiné actuel de l'équipe de France championne du monde de Football avec Didier Deschamps).
 - Formation sur les **préférences motrices « Terrienne » ou « Aérienne »** niv1 (prévention des blessures) et 2 (performance) au Laboratoire Volodalen en Suisse (Leysin) animé par Cyril Gindre. Il fait partie des précurseurs mondiaux dans la capacité à individualiser la préparation sportive et technique au regard des préférences naturelles des sportifs.
- Nouveauté dans la **prévention des blessures à la clinique du coureur** - Animé par Florence Morisseau et instauré par le canadien Blaise Dubois .

Mes expériences :

- **Préparateur physique** en Football, triathlon, cyclisme et athlétisme.
- **Entraîneur d'athlétisme** de ' ASEC La Pommeraye(49) depuis 1996 et de l' AC Varades(44) depuis 2015 (Du débutant au niveau national).
- **Coaching dans l'activité santé** depuis 2002 et de la marche nordique depuis 2008.
 - **Conseils en nutrition** (PNNS) et **cuisinier** (CAP & BEP)
 - **Pompier de Paris** (1995 & 1996).