

Votre Coach

Ma Formation

- Titulaire d'une **Licence STAPS** option « Education & Motricité » ce qui me permet d'encadrer et d'enseigner des activités physiques et sportives auprès de tous publics à un niveau d'initiation, d'entretien ou de loisir.
- Titulaire d'un **Diplôme Européen de Préparateur Physique**, une formation d'excellence s'adressant aux préparateurs physiques en sport de haut niveau. En cotoyant de nombreux intervenants dans le haut niveau, j'ai pu concevoir au fur et à mesure ma propre méthode. Spécialisé dans le Football, je peux par ailleurs intervenir dans le cadre d'un développement et entretien des qualités physiques pour n'importe quelle activité sportive, après en avoir analysé ses spécificités.

Mon Expérience

- Coach sportif pour particulier selon des objectifs de bien-être et de loisir
- Préparateur physique pour équipe de football en catégorie U19 Nationaux en IDF
- Préparateur physique pour footballeurs en phase de reprise progressive avant d'appréhender une lourde préparation dans leur club
- Entretien des qualités physiques de joueurs de football pour maintenir un niveau de performance élevé
- Réathlétisation du footballeur après des blessures, principalement les chevilles

Compétences complémentaires

- Conseils nutritionnels pour compléter l'activité sportive exercée
- Connaissance et pratique de nombreux sports suite à la formation STAPS
- Possibilité de cours de self-défense de part mon vécu dans l'activité judo et jujitsu (ceinture noire)