



## Expériences

### Préparateur Physique

**Perf'Trainer - Depuis septembre 2016 - Freelance - Saint-Nazaire - France**



- ▶ Préparation Physique au sein du Saint Nazaire Handball. Groupe N2 masculin, prénational et jeunes, Groupe N3 féminin et jeunes. Mise en place de protocole de reprise après blessure en lien avec le corps médical (médecin du sport et kinésithérapeute). Contrôle, planification et suivi de la charge d'entraînement en relation avec le staff (entraîneurs).
- ▶ Préparation Physique Pilote junior BMX (Hippolyte Bourdeau). Encadrement des séances de musculation dans un objectif de performance. Championnat de France, Coupe de France, Coupe d'Europe, Championnat du monde.
- ▶ Préparation Physique sportif de haut niveau (wake board : Axel Paget, Tennis : Morgane Masquart, Paddleboard : Pierre Lopez).
- ▶ Réathlétisation (Julien De la Bretesche joueur D2 Handball : genou, Pierre Lopez : cheville)
- ▶ Développement d'un projet sport santé pour la communauté de commune de Pontchateau subventionnée par l'UE (programme leader). Label sport santé mettant en jeu les acteurs du sport et de la santé de la communauté de communes et les instances de l'état (région, département, ARS,...)
- ▶ Enseignement activités physiques sport santé. (Problématiques de dos, diabète et activités physiques, ...). Communauté de communes de Pontchateau.

### Responsable des Sports

**Alliance Pornic Thalasso Hotel Resort et Spa - Depuis septembre 2011 - CDI - Pornic - France**



- ▶ Gestion et Organisation du Service des Sport
- ▶ Encadrement activités physiques adaptées
- ▶ Création de protocoles de sport adapté pour les cures Santé.
- ▶ Encadrement Cures Sport Santé.
- ▶ Réathlétisation pour les sportifs amateurs et professionnels
- ▶ Encadrement des cours de remise en forme et du plateau de musculation.
- ▶ Encadrement des séances d'aquagym, (aquastretching, aquapalm, aquapunch, aquatraining, etc) et des nouveaux concept de cours : Aquacycling, Aquafitness, Aquajogging

### Entraîneur de Natation pour des Personnes en situation de Handicap

**Handisport Nantes - Septembre 2010 à juin 2011**



Entraîner la natation à des personnes en situation de Handicap

## Formations

### Diplôme Universitaire Evaluation et Préparation Physique

**Faculté des sciences du sport de Poitiers**

Septembre 2013 à juin 2014

Rapport de stage : Etude réalisée sur l'évolution des qualités musculaires (force et puissance) sur les membres supérieurs durant seulement 4 semaines chez un sportif de haut niveau en sauvetage sportif. Evaluations effectuées avec un myotest.

### Licence STAPS Management du sport et APAS

**Université de Nantes**

Septembre 2010 à juin 2011

### Deug STAPS Option Entraînement sportif

**Faculté des Sciences du Sports de Poitiers**

Septembre 2009 à juin 2010

Major de promotion en Physiologie de la production motrice et en Anatomie.

## Compétences

### Préparation Physique

- ▶ Développement des Qualités Physiques. Composante musculaire, cycle de force maximale, force explosive, force vitesse. ●●●●●
- ▶ Développement des qualités physiologiques, filières énergétique. Maîtrise du fonctionnement du métabolisme humain. Nutrition et diététique adapté au sportif. ●●●●●
- ▶ Evaluation des Qualités Physiques. Utilisation des outils de mesures, myotest, optojump, cellules photoélectriques, application My Jump. ●●●●●
- ▶ Mise en place de protocole après blessures ●●●●●
- ▶ Contrôle, Suivi et Planification de l'entraînement du Sportif. ●●●●●
- ▶ Utilisation d'application de suivi de l'athlète (optitrainer & ekyno) ●●●●●
- ▶ Certifié Niveau 1 et 2 en préférences motrices (CE2 formation) ●●●●●

### Marketing et communication

- ▶ Web marketing certification niveau 1 school online ●●●●●
- ▶ Community manager, création de contenus web (blog et réseaux sociaux) <https://blog.thalassopornic.com/author/jules-charcolin/> ●●●●●
- ▶ Photoshop Certification niveau 1 school online ●●●●●
- ▶ Utilisation de Imovie pour la création de contenu vidéo ●●●●●
- ▶ Pack Office ●●●●●

### Sauvetage et secours

Stage côte dangereuse validé (Réussite aux tests de sélection des Maîtres Nageurs sauveteurs du SIVU de Gironde)

## Centres d'intérêt

### Sport

- ▶ Triathlon, Sauvetage Sportif
- ▶ Sport de nature : Trail, voile, canoë-kayak, VTT
- ▶ Golf

### Arts

- ▶ Danse Hip Hop
- ▶ Photographie