



# Mickaël BERTHOMMIER

Préparateur Physique

## 1/ PEUX TU TE PRESENTER ?

Je me nomme **MIKAËL BERTHOMMIER**, je suis en enseignant en biotechnologie et préparateur physique professionnel. Pour la saison 2014-2015, j'ai été engagé par 3 structures sportives : le club de **rink hockey** de Bouguenais, le club de tennis de Saint Sébastien sur Loire et Nantes Natation.

En dehors du club de rink qui évolue en N2, les 2 autres participent aux championnats de France à la plus haute division. Je m'occupe également de plusieurs sportifs sur place et également à distance, en préparation physique et réathlétisation.



<http://drumontolivier.free.fr>

## 2/ POURQUOI UN LIVRE SUR LA REATHLETISATION ?

Ma motivation d'avoir écrit [un livre sur la réathlétisation est double](#).

Tout d'abord elle est née du fait qu'il n'existe aucune référence sur laquelle on peut s'appuyer dans ce domaine alors que le concept n'est pas nouveau. J'ai été très étonné de voir que la bibliographie est pratiquement inexistante, On

trouve bien des protocoles et des vidéos sur les opérations chirurgicales et la rééducation.

Alors pourquoi n'y a t-il rien sur la réathlétisation ? Pour les vidéos, c'est fait puisque [j'ai créé une playlist sur You tube avec des dizaines de vidéos sur la réathlétisation](#).

Il n'existe aucun support théorique, aucune démarche, aucune trame sur lesquelles le préparateur physique peut s'inspirer.

**Elf COMMUNICATION**

Créations & Impressions Publicitaires

Elfride Henniaux

06 01 86 87 93



Donc j'ai voulu palier à ce manque. En plus de ça, j'ai souvent eu des témoignages (de préparateurs physiques, et d'étudiants) qui m'ont confirmé que dans les MASTER STAPS, le contenu des cours dans ce domaine est très insuffisant.

Ceci s'explique car la plupart des entraîneurs et des enseignants s'imaginent que d'avoir des bases en entraînement est suffisant pour faire de la réathlétisation. Or, c'est complètement faux car la démarche est à l'inverse d'un entraînement classique !

**3PSC** PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LA PERFORMANCE, LA SANTÉ ET LES CONSEILS

Clubs sportifs professionnels ou amateurs, particuliers, si vous souhaitez une prise en charge en préparation physique, en réathlétisation ou en réadaptation, contactez 3PSC.

Plus d'informations sur [www.prepaphysique.fr](http://www.prepaphysique.fr)



# Mickaël BERTHOMMIER

Préparateur Physique

Beaucoup d'entraîneurs et de préparateurs physique me contactent via mail et réseaux sociaux pour que je les forme ou pour répondre à leur question au sujet de la réathlétisation. La demande est très forte. La seconde motivation est totalement égoïste ! J'aime créer des choses et écrire donc je me suis permis de proposer mon idée d'écrire un livre sur la réathlétisation à mon éditeur qui a tout de suite accepté l'idée.

Et j'en suis ravi !

Mon expérience d'enseignant fait aussi que je garde trace de tout ce que je fais depuis que j'entraîne (planification, séances, exercices, compte rendu médical,...).

Ainsi, il a été aisé d'en tirer "le meilleur", de retirer ce qui n'a pas fonctionné et d'optimiser ce qui a été bénéfique. Ma méthode s'est donc affinée au fur et à mesure des contrats. Dans le livre, donc, il y a une partie importante théorique qui aborde en profondeur le concept de la réathlétisation (sa définition, sa localisation temporelle, sa différence avec la rééducation, ..).

**Elf COMMUNICATION**

Créations & Impressions Publicitaires

Elfride Henniaux

06 01 86 87 93



<http://drumontolivier.free.fr>

### 3/ PEUX TU NOUS DONNER QUELQUES INFORMATIONS SUR LE LIVRE ?

Tout d'abord, le livre se base sur mon expérience du terrain car en moins de 2 saisons j'ai eu la chance d'obtenir une vingtaine de contrat en réathlétisation avec des sportifs de tout niveau (du professionnel à l'amateur jouant en départemental).

Vous y trouverez également une planification et un descriptif organisationnel de ma méthode. Ensuite, je n'ai pas voulu créer un livre exclusivement théorique, j'ai souhaité le rendre accessible à l'entraîneur. C'est pour cela que vous trouverez à l'intérieur pas moins de **41 séances de préparation physique** (avec du matériel peu onéreux) à adapter bien entendu en fonction de la personne et en fonction de la discipline sportive qu'elle pratique.

Enfin, il y a aussi une partie importante dans le livre sur la prévention, sur la réathlétisation pour le sportif de haut niveau ainsi que les perspectives par rapport aux dernières découvertes médicales et sportives actuelles.

**3PSC** PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LA PERFORMANCE, LA SANTÉ ET LES CONSEILS

Clubs sportifs professionnels ou amateurs, particuliers, si vous souhaitez une prise en charge en préparation physique, en réathlétisation ou en réadaptation, contactez 3PSC.

Plus d'informations sur [www.prepaphysique.fr](http://www.prepaphysique.fr)



# Mickaël BERTHOMMIER

Préparateur Physique

Normalement (je dis bien normalement !) si tout va bien, **le livre sortira pour les fêtes de fin d'année ou, au pire, au premier semestre 2015, aux éditions 4TRAINER.**

forme d'un gros module de "spécialisation" réathlétisation pour la rentrée 2015.

## 5/ OU PEUT ON TE JOINDRE ?

Je suis joignable tout simplement sur mon site [www.prepaphysique.fr](http://www.prepaphysique.fr)

Merci Mickaël

Octobre 2014

**Elf COMMUNICATION**

Créations & Impressions Publicitaires

Elfride Henniaux  
06 01 86 87 93



## 4/ QUELS SONT TES PROJETS ?

Pour la fin de l'année et en 2015, on m'a sollicité pour que j'intervienne dans des séminaires sur la préparation physique et dans des formations. On m'a surtout sollicité dans des CREPS, dans des facs STAPS, pour que je sensibilise des encadrant à la réathlétisation et que j'apporte une méthode concrète applicable sur le terrain. S'ensuivra certainement d'autres ouvrages que je vais écrire, toujours dans le domaine de la réathlétisation et, comme on me le demande de plus en plus, peut-être l'ouverture d'une formation courte sous la

## VOICI LE SOMMAIRE

Préambule

Chapitre 1. Définition et justification

Chapitre 2. La marche à suivre

Chapitre 3. Check up de l'ancien blessé

Chapitre 4. Planification et contenu général

Chapitre 5. Première période

Chapitre 6. Seconde période

Chapitre 7. Troisième période

Chapitre 8. La réathlétisation pour le haut-niveau

Chapitre 9. Et après ?

Chapitre 10. Cas pratiques : problèmes rencontrés et solutions apportées

Chapitre 11. Perspectives et prévention



**3PSC**

PRÉPARATION PHYSIQUE POUR  
LA PERFORMANCE, LA SANTÉ  
ET LES CONSEILS



Clubs sportifs professionnels ou amateurs, particuliers, si vous souhaitez une prise en charge en préparation physique, en réathlétisation ou en réadaptation, contactez 3PSC.

Plus d'informations sur [www.prepaphysique.fr](http://www.prepaphysique.fr)