



Mickaël BERTHOMMIER

Préparateur Physique



1/ Qui es tu ?

Je suis un préparateur physique spécialisé dans la réathlétisation.

J'ai un *MASTER en Biotechnologie* et une *Licence STAPS Entraînement Sportif spécialisée dans l'optimisation de la performance*. J'ai donc la double casquette : préparateur physique professionnelle et enseignant.

Je suis **l'auteur du livre sur "La réathlétisation du genou"** qui sortira cette année aux éditions 4TRAINER, de nombreuses vidéos sur le sujet



2/ Pourquoi avoir crée cette formation ?

J'ai créé une formation sur la réathlétisation qui délivrera un **Diplôme de Spécialisation en Réathlétisation** (DSS) (toutes les informations sont ici



Il y a trop peu d'informations qui circulent sur le sujet. Au niveau bibliographique, c'est pratiquement le néant.

De plus, la plupart des enseignants de faculté croient qu'apporter des notions d'entraînement suffit pour faire de la réathlétisation alors que ce n'est pas le cas.



De nombreux coachs et étudiants me témoignent leur souhaits d'obtenir des connaissances pointues théoriques et pratiques dans la réathlétisation, car ils n'en ont visiblement pas eu assez lors de leur cursus universitaire ou fédéral.

Étant spécialisé dans le domaine et étant friand du partage des connaissances, j'ai souhaité proposer une réelle plus-value aux diplômes existants, dans la réathlétisation.



Janvier 2015



Mickaël BERTHOMMIER

Préparateur Physique

3/ Peux tu nous présenter les lieux de la formation ?

La formation aura lieu à la fin de l'année 2015 au **Centre Régional Technique de Saint Sébastien** sur Loire. Le cadre est superbe, il y a un self pour manger le midi et il se prête à la formation. A proximité, il y a des terrains de sport accessible.



4/ Le premier regroupement à lieu les 16 et 17 Octobre 2015, peux tu nous dire ce qui va se passer ?

Lors de la première journée de formation, qui sera animés par mes soins, les **aspects théoriques** de la réathlétisation seront explicités et illustrés par des exemples.



J'y apporterai une démarche à employer ainsi que les méthodes qui fonctionnent. J'expliquerais également aux stagiaires le déroulement de l'évaluation finale.

Pour les autres jours, ce sont les intervenants qui vont intervenir sur les thèmes de leur choix selon le programme indiqué sur le site.





Mickaël BERTHOMMIER

Préparateur Physique

5/ Qui sont les personnes qui vont intervenir dans la formation ?

Les intervenants :

MIKAËL BERTHOMMIER, préparateur physique chez 3PSC, spécialiste de la réathlétisation, créateur de la seule playlist Youtube intégralement consacrée à la réathlétisation, auteur du livre sur « La réathlétisation du genou », interviendra bien entendu, mais il ne sera pas le seul.



Des professionnels de renom délivreront pendant plusieurs heures des conseils et leur savoir-faire en matière de réathlétisation ;

NICOLAS FOUCHER, *kinésithérapeute du HBC Nantes*

FREDERIC ROUALEN, *préparateur physique professionnel des équipes de France de squash et de judo féminin.*

ALAN ALBERT, *préparateur physique professionnel du HBC Nantes*

FRED MARCEROU, *préparateur physique professionnel des Dragons Catalans et de l'équipe de France de rugby à XIII*

ANTHONY BACHELIER, *posturologue et podologue*

XAVIER BARBIER, *préparateur physique professionnel du club Stella Saint-Maur handball féminin (D2F), des Corsaires d'Ivry, et à Lisses Sport Académie (LSA).*

Merci Mickaël

Janvier 2015

