



Mickaël BERTHOMMIER

Préparateur Physique

4Trainer
Editions

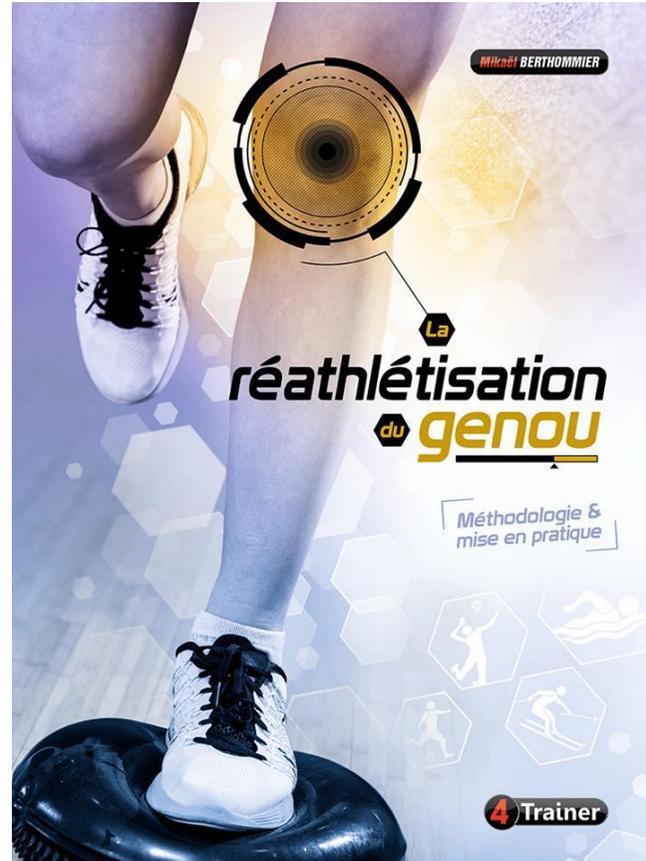
1/ Peux tu te présenter brièvement à ceux qui ne te connaissent pas encore ?

Je m'appelle **MIKAËL BERTHOMMIER**, j'habite Nantes et je suis un préparateur physique spécialisé dans la réathlétisation. Je possède un MASTER en biotechnologie, un CQP ALS et une licence STAPS Entraînement Sportif option optimisation de la performance. J'officie en tant que professionnel dans des clubs et pour des sportifs en individuel. Cette saison, je fais de la préparation physique pour du rink hockey, de la natation, du tennis, du basket, du foot, du pentathlon moderne, de l'athlétisme et de la natation synchronisée (au pôle Espoir)

PRÉPARATION PHYSIQUE POUR
LA PERFORMANCE, LA SANTÉ
ET LES CONSEILS

2/ Quel est l'objet de ton prochain livre ?

Le livre que j'ai écrit s'intitule "La réathlétisation du genou". Il a pour objet d'apporter une méthodologie globale à la réathlétisation et une application pratique sur l'entorse grave du genou.



A l'intérieur, il y a une démarche détaillée sur la façon dont il faut s'y prendre pour faire de la réathlétisation, il y a aussi des tests expliqués, des séances de préparation physique détaillées, des

planifications (une pour le niveau "amateur" et une autre pour le "haut niveau").



3/ Comment t'es venue l'idée d'écrire ce livre ?

L'idée m'est venue car je me suis retrouvé démuni lorsque j'ai commencé à faire de la réathlétisation. En effet, il n'y a aucune référence bibliographique ni aucune démarche expliquée lorsque l'on cherche à

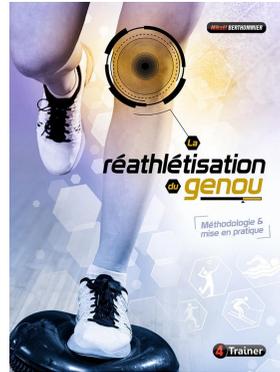


Mickaël BERTHOMMIER

Préparateur Physique

4Trainer
Editions

ce documenter sur ce concept qu'est la réathlétisation. Comme j'ai l'habitude de garder tout ce que j'écris, cela m'a permis de travailler dur pour établir une démarche clair et adaptable à toutes les blessures. J'ai aussi établi une planification et un protocole qui fonctionne. Comme j'avais des livres de 4TRAINER, dont j'apprécie beaucoup la ligne éditorial, je les ai donc tout naturellement appeler fin 2013 pour leur proposer l'écriture du livre. J'ai été très bien accueilli et mon ouvrage a été accepté en février 2014. Il sortira le 06 juillet et sera disponible sur le site de l'éditeur et également dans les Fnac et grandes enseignes culturelles.



4/ Peux tu me donner quelques infos croustillantes ?

Voici le sommaire du livre (en exclusivité !)

Préambule

Définition

La marche à suivre

Check up

Planification & contenu général

Première période

Seconde phase

Troisième période

La réathlétisation pour le haut niveau

Et après ?

Cas pratiques

Perspectives et prévention

Bibliographie



Merci Mickaël

Juin 2015

www.prepaphysique.fr

www.4trainer.fr

