

# Baptiste FIXOT

*Préparateur Physique*



## 1 / Peux tu te présenter ?

**Baptiste Fixot 22 ans**, stagiaire préparateur physique au **FCF Juvisy Essonne** (D1 féminine) – cellule réathlétisation de **L'INSEP** (Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance).



Je finis actuellement mon cursus universitaire STAPS avec un Master 2 Entraînement Biologie Nutrition et Santé au sein de l'université de Créteil.

Après 3 ans de licence spécialité « entraînement sportif » au sein de la faculté de Nantes, j'ai décidé afin de me différencier des autres étudiants d'effectuer ma première année de Master au sein de l'université des sports de Sunderland (Angleterre).

Cette année très enrichissante m'a permis de découvrir une autre approche de la préparation physique que celle que nous connaissons en France et d'apprendre cette langue tant redouté mais à la fois tellement importante dans notre métier.

Pratiquant régulier des sports collectifs et notamment du football, je pratique actuellement le triathlon qui me permet d'assouvir mon goût invétéré de l'effort.

En parallèle des mes études, j'ai également tenu à me former spécifiquement à l'activité football par les différents diplômes fédéraux FFF. Ceux-ci m'ont permis de me forger ma propre expérience sur le terrain grâce à de nombreux postes d'éducateur au sein de mon club local.

<http://drumontolivier.free.fr>



De plus, afin d'accompagner cette formation théorique universitaire, je me suis attaché à multiplier les stages professionnelles dans de nombreuses structures (Cholet Basket Pro A, Orvault Sport Football etc.).

Qu'il s'agisse d'activités d'observation ou d'intervention, ces différents postes m'ont permis de réaliser mes premières expériences en tant que préparateur physique.

A la suite de ces années de formations, une candidature spontanée m'a permis d'obtenir un entretien avec **Mathieu Chirac**, actuel préparateur physique du FCF Juvisy Essonne et responsable de la cellule de réathlétisation de l'INSEP.

A la suite de celui-ci, en juillet dernier a débuté mon activité au sein de ces 2 structures très formatrices et riches d'expériences à offrir.

## 2/ Parles nous de ta saison au sein du club de Juvisy ?

Lors de mon arrivé au sein du club de **Juvisy FCF** au mois de juillet dernier, sous la tutelle de **Mathieu Chirac**, différents rôles m'ont été assignés : la gestion de la charge d'entraînement (quantification et régulation), la préparation athlétiques du pôle formation (catégories jeunes), et l'assistanat des 2 préparateurs physiques déjà en poste **Mathieu Chirac** et **Geoffrey Mémain**, réathlétiseur de Clairefontaine.



Mes présences aux différentes séances d'entraînements et matchs m'ont alors permis d'apprendre continuellement aux côtés de ces deux professionnels du métiers. Grâce à un échange quotidien avec Mathieu Chirac, mon principal formateur, j'ai alors pus m'imprégner de leur philosophie de travail en y ajoutant mes convictions personnelles issues de mes lectures et de mes expériences personnelles. Vierge de tout contenus et procédés concernant le sport de haut niveau, cette saison représente un tournant dans ma carrière lorsque l'on connaît la difficulté d'accession au sein de ces structures prestigieuses.

Le club, en recherche de professionnalisation s'appuie sur une préparation physique avancée et un suivis quotidien de ces différentes joueuses afin d'optimiser au mieux le développement de leur qualités individuelles. En plus de compléter le travail quotidien des deux préparateurs physiques présents, j'ai pus également mettre en place régulièrement quelques contenus de séances qui m'ont permis de développer mon expérience personnelle.



<http://drumontolivier.free.fr>



### 3/ Et de ton poste en tant que réathlétiseur au sein de l'Institut National du Sports ?



A l'INSEP, je suis stagiaire au sein de la **cellule de réathlétisation dirigée par Mathieu Chirac** et appartenant au département d'« aide à la performance et développement des qualités physiques ».

Notre objectif principal est d'œuvrer au retour de blessures des différents athlètes des 27 pôles olympiques présents sur la structure de l'INSEP mais également des sportifs professionnels qui en font la demande.

**Ce centre de réathlétisation de 900m<sup>2</sup>** représente donc le temple du réentraînement pour tout sportif confronté à une blessure.

Comme mentionné au sein du club de Juvisy, je suis quotidiennement présent aux côtés de **Mathieu Chirac** qui essaie de m'enseigner les ficelles de ce métier représentant la complémentarité parfaite de celui de préparateur physique. Ces deux postes me permettent alors d'entrevoir les qualités nécessaires et le travail exigé pour un jour espérer occuper ses postes de façon permanente.

Mon poste de réathlétiseur stagiaire au sein de l'Institut National du Sport représente à ce jour ma plus belle et ma plus enrichissante expérience.

Etre confronté quotidiennement à de nombreuses traumatologies dans de multiples activités nécessite des qualités d'adaptation et un panel de connaissance avancée pour faire face aux différentes situations.

Elle me permet également de travailler aux côtés de sportifs de très haut niveau, investis et déterminés pour réaliser leurs objectifs.

Qu'ils s'agissent d'un boxeur, d'un lutteur, ou d'un basketteur, ces nombreux « cas » participent quotidiennement à l'enrichissement de mes compétences dans un champ d'activité beaucoup plus large que celle du football que je peux connaître à Juvisy.



#### 4/ Quels sont tes projets ?

Mes projets à court terme, concernant la saison prochaine se divise en deux parties. D'une part, j'ai la chance de me voir offrir par le club de Juvisy une offre pour occuper le poste de responsable de la section sport étude football et de référent de la préparation athlétique des joueuses qu'elle compose.

Cette structure, qui va voir le jour en aout prochain, représente les prémices d'un centre de formation de football féminin, structure jusqu'alors inédite en France. A cette activité s'ajoute également de nombreuses missions au sein de l'équipe D1 dont je fais actuellement partis.

D'autres parts, afin de mettre à profit mes compétences acquises lors de mon année au sein de l'Institut National des Sport, je souhaite développer mon activité personnelle de préparation physique individuelle et de réathlétisation avec différents sportifs issues de diverses disciplines. La préparation athlétique à une compétition ou à une saison, le suivi nutritionnel individualisé, le travail préventif et de réathlétisation ainsi que le développement athlétique spécifique à la discipline sont autant de missions que je propose afin d'accompagner un athlète de façon individuelle.

[Merci Baptiste](#)

**Mai 2016**



<http://drumontolivier.free.fr>

<http://www.elfcommunication.fr/>

