

Maxence PIEULHET

Préparateur Physique



1 Peux tu te présenter ?



J'ai 21 ans, je suis étudiant en **MASTER Préparation Physique, Mentale et Réathlétisation** à l'UFR STAPS de Lyon.

Je suis passionné de sport depuis mon plus jeune âge (football, tennis, natation, mais aussi d'autres sports en loisirs). J'ai joué au football à un niveau régional (PHR Rhône-Alpes) et j'ai tout bonnement commencé, à 15 ans, à donner mes premiers conseils à des équipes de jeune.

Puis j'enchaîne, je deviens responsable U11, puis U13 dans un petit club à proximité de Valence (COC). Je passe mes diplômes fédéraux d'éducateur : les **CFF 1, 2, 3 et 4**, tous validés, avec le module arbitrage passé récemment et le PSC1 (cela en vue d'obtenir mon Brevet de Moniteur de Football, je l'espère l'année prochaine).

En parallèle de ces études je suis devenu **cette année préparateur physique des U19 de l'AS Saint Priest** (actuellement premiers en Ligue Honneur Rhône-Alpes).

Je suis en charge de la partie athlétique, mais également d'une partie mentale et de la réathlétisation des joueurs blessés.

En début d'année 2016, je me suis lancé dans un projet personnel : créer ma page Facebook.

Cette page, PMAx

L'objectif est de transmettre différents contenus, de créer du lien, d'être visible sur ce que je fais.

Je propose des citations, des études, des séances vidéo, des sondages sportifs, des dossiers supports, des vidéos à thème que je mets sur ma chaîne [YouTube...](#) C'est assez large, cela me prend du temps mais ce n'est pas grave, je me régale dans tout ce que je fais, je suis un vrai passionné !

J'adore exercer des séances individuelles avec des sportifs. PMAx pourra par la suite être un tremplin.

L'individuel permet d'être à totale disposition du sportif, de l'intégrer à 200%, de veiller à tous ses faits et gestes, de le corriger naturellement, de l'inciter à se dépasser... tout ça car notre attention est centrée sur lui. On peut donc faire un travail de qualité.

C'est en rencontrant un collègue, aujourd'hui ami, [Fabien Richard](#) (préparateur physique individuel de footballeurs professionnels), que ce goût m'est venu. J'adore ce qu'il fait et sa vision de la préparation physique est très intéressante.

<http://drumontolivier.free.fr>



J'ai pu également faire deux stages d'observation l'an passé auprès de deux clubs professionnels : l'équipe d'Arles-Avignon (Ligue 2 la saison passée) et l'équipe féminine de l'Olympique Lyonnais (D1 féminine).

Cela m'a permis de voir comment cela se passait dans un club professionnel, de comprendre plus précisément la place que prenait le préparateur physique au sein du STAFF, ses missions, sa façon de faire.



PMAx - Différents pas sur échelle de rythme (Slow Motion)

2 Comment travailles-tu avec l'AS Saint-Priest ?

Au club je travaille indépendamment. Nous avons régulièrement des réunions entre Préparateurs physiques au club sur des sujets variables et pour adapter des contenus "spécifique-club".

Mais pour le travail avec la catégorie 19, je travaille en **collaboration avec le Staff d'entraîneurs** (principal et adjoint).

J'ai donc une programmation sur le long terme par cycle, une sorte de fil conducteur qui me permet de suivre l'évolution de mon travail.

On à 3 à 4 séances par semaine.

J'échange beaucoup avec les coaches pour adapter les contenus de séance en fonction de ce que eux veulent travailler et vont travailler au sein de la séance par exemple (dès l'échauffement et sur la partie athlétique) afin de gagner du temps et d'être cohérents dans l'articulation de nos séances. Je gère l'échauffement de chaque séance en essayant de varier régulièrement la forme (le fond reste le même) pour rendre ludique et original cette partie très importante. Et dans un deuxième temps je prends en charge la partie athlétique (15/20 min) selon le cycle dans lequel j'interviens (force-vitesse, PMA, RSA, etc).

Pour finir, j'ai également en charge les joueurs blessés en retour de blessure (faire la Réathlétisation sur le terrain est important pour le joueur).

Je prends en compte le diagnostic du médecin et/ou Kiné, le niveau de la blessure, la date, et prévois des séances en essayant au mieux d'adapter et réajuster tout le temps pour suivre une évolution progressive du joueur



3 Peux tu nous présenter les différents préparateurs physiques du club ?

Le club dispose de plusieurs préparateurs physiques

- Jordan Palcy U15
- Andrea Tron U16
- Laurent Friconnet U17
- Hervy Denarcy Seniors 2/3
- Rémy Kaleche CFA2

Et également Teddy Delineau et Yanice Charcosset (intervenants jeunes)

Tous issus ou en cours de formation universitaire Master Préparation physique, mentale et Réathlétisation à Lyon



Merci MAXENCE

Mars 2016

