



Alexandre GHIBAUDO

Préparateur Physique

athlètes de niveau National et qui pour certains ont aujourd'hui un niveau International. L'année suivante j'ai eu une nouvelle opportunité de travail dans un club pro.

1 / PEUX TU TE PRESENTER ?

Je m'appelle **Alexandre GHIBAUDO**. J'ai 24 ans. J'ai suivi une formation Staps à l'Université de Lyon avec d'abord l'obtention d'une Licence Entraînement Sportif puis d'un **Master 2 Préparation physique, mentale et Réathlétisation**.

En parallèle j'ai suivi les formations fédérales d'entraîneur de football pour ensuite valider un Brevet d'Etat spécialité football.

Mes expériences professionnelles sont très diverses. J'ai tout d'abord commencé très jeune le rôle d'entraîneur puisque à l'âge de 16 ans j'entraînais une catégorie de moins de 13 ans en football dans un club proche de chez moi. J'ai effectué cette tâche d'entraîneur de football pendant 5 ans. En parallèle, j'ai commencé des missions avec le District de l'Isère de football pour lequel je détectais et formais des jeunes amenés à devenir les joueurs de la sélection Rhone Alpes en football. J'ai également eu la chance de travailler en 2009 pour le club de **l'AS Saint Etienne** lors de stages d'été où l'objectif était de pouvoir détecter des jeunes capables d'intégrer le centre de formation. L'année suivante, j'ai effectué cette mission pour un autre club de football, l'Olympique Lyonnais. A la suite de mon Master 2 en Prépa physique, je me suis orienté vers ce métier. Pendant 2 ans j'ai travaillé avec l'équipe professionnelle du **CSBJ Rugby** (en TOP 14 lors de la saison 2010-2011, et en PRO D2 lors de la saison 2011-2012).

Suite au dépôt de bilan du club, je suis parti sur un tout autre sport, puisque j'ai travaillé pour le club d'athlétisme de Bourgoin Jallieu où je gérais le centre d'entraînement avec des

Elf COMMUNICATION

Créations & Impressions Publicitaires

Elfride Henniaux

06 01 86 87 93



En effet j'ai pris la préparation physique de **l'équipe pro masculine de l'ASUL Lyon Volleyball**. Nous avons fini 2^{ème} du championnat et sommes montés en Ligue A, la première division professionnelle en volleyball. L'an dernier, pour ma deuxième année au club, nous avons atteint l'objectif du club: se maintenir en Ligue A. La bonne surprise pour moi, est que j'ai été contacté par la fédération camerounaise de volleyball pour devenir cet été le préparateur physique de la sélection nationale en vue des Championnats du Monde du mois de Septembre 2014. C'est une expérience très riche et j'espère pouvoir apporter mes compétences et mon expérience à la sélection camerounaise.



<http://drumontolivier.free.fr>



ALEXANDRE GHIBAUDO
Préparateur Physique

Alexandre GHIBAUDO

Préparateur Physique



Je suis quelqu'un qui n'aime pas s'enfermer dans une routine. J'aime me mettre en danger et diversifier mes expériences pour apprendre et progresser dans mon travail. Cela explique la diversité de mon parcours et les raisons qui m'ont poussé à relever des challenges tous différents les uns des autres.



<http://drumontolivier.free.fr>

2/ PEUX TU NOUS PARLER DE TA PREPARATION AVEC L'EQUIPE DU CAMEROUN ?

Les sélections camerounaises hommes et femmes préparaient cet été le **Championnat du monde de volleyball** qui se déroule en ce moment (Septembre 2014).

Nous avons eu une préparation retardée dans le sens où certaines bases de travail ne semblaient pas acquises, tel que le travail en haltérophilie.

Certains athlètes étaient également en léger surpoids. Il a donc fallu effectuer un gros travail pour affûter ces athlètes.

Nous avons commencé par un travail de force avant de finir par du travail en contraste qui doit permettre aux joueurs de développer leur explosivité et puissance en cette fin de préparation. La préparation a tout de même duré plus de 2 mois. Cela permet de faire un gros travail mais nécessite d'être très vigilant à la fatigue psychologique engendrée par une vie de groupe assez longue.



3/ QUEL EST TON AVENIR POUR LA SUITE ?

J'ai fait le choix de travailler avec une sélection nationale sachant que cela m'handicaperait pour travailler avec un club sur cette saison 2014/2015.

Cependant c'est un choix réfléchi dans le sens où préparer une sélection nationale pour un championnat du monde reste un moment incroyable pour un préparateur physique.

Ma collaboration va très probablement se poursuivre avec le Cameroun.

Un projet quant à des formations de cadre de ma part au Cameroun est en cours de discussion.

En 2015, l'équipe jouera la Coupe d'Afrique des Nations et les Jeux Africains. Donc il y aura de nouveau un gros travail de préparation physique à faire. Sinon après les championnats du monde, je vais certainement entraîner en athlétisme.

L'athlétisme représente la base de travail d'un préparateur physique et cela permettra de perfectionner encore mon travail. J'ai également eu des propositions de formation de cadres au Liban. Mais la situation politique y est assez difficile en ce moment.

Merci Alexandre

Octobre 2014



ALEXANDRE GHIBAUDO
Préparateur Physique