



1 / Peux tu te présenter ?

Jérémy COINT 36 ans. Ancien Gymnaste et Athlète en force athlétique.

Après 15 ans de pratique en gymnastique artistique masculine, j'obtiens le **BEES Activités Gymniques 1° degré** en 1999. J'enseigne la gymnastique dans le club d'Albertville durant 6 années.

Parallèlement, je m'entraîne dans une salle de musculation (CHCA d'Albertville) en Haltérophilie et Force Athlétique. En 2005, j'obtiens mon second BEES : l'**HACUMESE 1° degré**.

A la réception de mon diplôme, je deviens le *préparateur physique des Equipes de France de Ski Alpin Dames* en vue des Jeux Olympiques de Turin 2006, puis des *Equipes Nationales de Ski de Bosses* de 2006 à 2014.

En simultanée, j'ai la responsabilité de l'Equipe de Ski Halfpipe dès 2010 et de l'Equipe de Ski Slope Style en 2013 ; soit 17 athlètes de haut niveau jusqu'aux JO de Sochi 2014.

Depuis la saison 2014-2015, je suis chargé du Collectif National de snowboard Freestyle et *j'ai intégré la cellule réathlétisation de la Fédération Française de Ski.*



2/ Comment intervien-tu dans la préparation physique des skieurs ?

La durée des entrainements varie en fonction de la planification annuelle de l'athlète et des compétitions prévues. Les stages sont échelonnés sur l'année, adaptés à la discipline et aux besoins propres de chacun (cardio, muscu, prophylaxie...)

En ce qui concerne la relation avec le staff : Travail TRES collégiale (C'est essentiel).

Le Chef d'équipe : prend toutes les informations par Téléphone ou participe aux séances collectives.

Le Contact est régulier avec le corps médical mais aussi avec l'ostéopathe du groupe et le préparateur mental.



3/ Tu as passé le certificat de compétences à la réathlétisation avec l'INSEP. Que t'a apporté cette formation....??

J'ai effectivement suivi la formation réathlétisation de l'INSEP entre 2013 et 2014.

Cette formation m'a apporté des connaissances sur l'analyse de la blessure, la compréhension des gestes opératoires chirurgicaux et surtout l'échange avec d'autres réathlétiseurs.

Nous avons pu partager nos modes opératoires vis à vis de la même blessure, différencier nos méthodes et nos résultats.

Je participe depuis Septembre 2014 au projet du Grand INSEP concernant la banque de données sur la réathlétisation. (les membres : Christophe Keller (CREPS Antibes), Anne Laure Morigny (INSEP), Etienne Ellin (INSEP), Cecile Savin (CREPS Bordeaux), Eric Courvoisier (CREPS Dijon), Pascal Roussin (INSEP), Jean Senges (CREPS Boulouris). Toute l'équipe est chapotée par le grand Norbert Krantz)

Ce qui devrait voir le jour prochainement ☺





4/ Quels sont tes projets pour cette année ?

Une année chargée mais passionnante :

- Finir le logiciel avec le Grand INSEP pour qu'il puisse voir le jour rapidement
- Préparer les athlètes de snow pour une pluie de médailles cet hiver tout en développant les rencontres avec le snowboard Cross qui permet un partage intéressant et enrichissant.
- Continuer à accentuer mes connaissances pour une reprise sur neige toujours plus rapide et efficace de nos retours de blessure. Pour cela il faut sans cesse rechercher des méthodes connues mais aussi de nouveaux procédés quelque soit la discipline pratiquée. (Ski Alpin, Ski Freestyle, Snowboard, Fond et Biathlon).
- Voir l'ouverture du centre national qui comprendra 3 secteurs :
 - Une salle omnisport de type C
 - Des salles de musculation
 - Une salle Freestyle
- Continuer les formations en école sportive mais j'aimerai également intervenir en fac ou auprès de préparateurs physiques en activité.
- Et peut être écrire un livre 😊



Merci Jérémy

Septembre 2015

<http://drumontolivier.free.fr>

