



Bastien LETELLIER

Préparateur Physique



1 / Peux tu te présenter ?

Je m'appelle BASTIEN LETELLIER, 29ans, je suis professeur d'Education Physique dans l'enseignement secondaire depuis 9 ans et **préparateur physique pour le Royal Mouscron Peruwelz** depuis 4ans. Issue d'une famille sportive mon père étant également professeur d'EP et ancien joueur de football semi-pro et ma mère ayant toujours été une grande sportive, j'ai donc toujours pratiqué du sport pour en faire ma passion aujourd'hui.

En effet après avoir commencé à enseigner, j'avais envie d'autres choses, je me suis donc tourné vers une formation en préparation physique à l'Université de Lille 2 à Ronchin, j'ai effectué mes stages au Royal Sporting Club d'Anderlecht avec Hubert Lemaire, c'est là que j'ai appris beaucoup de choses sur le métier.

Après cette formation, le Royal Mouscron Peruwelz m'a contacté pour y travaillé. En tant que joueur je pratique le football depuis l'âge de 5 ans, j'ai toujours joué au football à un bon niveau en amateur. Malheureusement depuis cette année j'ai du mettre un terme à ma carrière pour des raisons professionnelles.



2/ Que fais tu à Mouscron ?

Je suis arrivé à Mouscron en tant que préparateur physique il y à 4 ans après avoir été contacté par Jean-Louis Losfeldt à l'époque.

La première année j'ai commencé par les U12, U13 et U 14 en préparation physique, mon rôle était de réaliser un travail de coordination et technique de course + un travail de vivacité (vitesse), cette année là je m'occupai également des pré-diablotins.

En janvier de cette année on m'a également confié les U15. La deuxième année, j'ai du m'occuper des U15 et U16 mais également des U 17 et U19 en cours de saison.

La troisième année, j'ai reçu une nouvelle fois les U 15 et U16 mais aussi les U8 U9 et U10.

Et enfin depuis cette année, Fernando Da Cruz notre directeur du centre de formation m'a confié la préparation physique des Espoirs (U21). Je peux donc dire aujourd'hui que depuis mon arrivé au Royal Mouscron Peruwelz, j'ai touché a toutes les catégories en tant que préparateur physique.

Voilà pour résumer je suis un grand passionné de préparation physique, je recherche sans cesse des nouveaux exercices et j'échange quotidiennement un maximum avec mes collègues





Bastien LETELLIER

Préparateur Physique



3/ Peux tu nous présenter ton travail avec les U21 ?

Cette année en U21 j'ai 5 séances/semaine + match.

Sur l'ensemble de la semaine je travaille tout. La planification est vraiment intéressante tout y passe. Le décrochage, la séance de puissance aérobie, séance de puissance anaérobie alactique (vitesse), la force/vitesse ; la musculation, etc...

Le petit plus c'est que notre philosophie à Mouscron est de faire un maximum de PP intégrée avec du ballon

Justement c'est de ça donc j'ai envie de parler concernant le sujet en effet j'estime que de plus en plus la PP dans le foot moderne doit être de plus en plus intégrée elle doit se rapprocher de plus en plus de la discipline concernée que ça soit dans le foot ou dans un autre sport. Le préparateur doit s'adapter à la discipline et trouver sans cesse des exercices de pp intégrée avec du ballon. Evidemment il ne faut pas oublier de travailler en dissocié de temps à autres par des piqûres de rappel J'effectue aussi un travail journalier de prévention et de gainage



Merci BASTIEN

Décembre 2015

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

<http://drumontolivier.free.fr>

