



1 / Peux tu te présenter ?

Père de 3 enfants.

Plongé dans le sport depuis tout petit avec la pratique du football et du tennis, je me suis tout logiquement orienté dans les études liées au sport.

J'ai ainsi validé une Licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Sportives), Mention **Entrainement Sportif**.

En parallèle, j'ai obtenu les diplômes fédéraux en football puis le Brevet d'État 1° degré Football, avec une pratique à un niveau national, puis régionale.

Pour étoffer mes compétences, j'ai obtenu le Diplôme International de Préparateur Physique, Option Réathlétisation, avec [Perf In Sport](#), et je l'ai complété par une formation plus spécifique dispensée par [Fabien RICHARD](#), sur la préparation individuelle en football.

Aujourd'hui, j'ai la responsabilité de l'équipe réserve du [Grenoble Foot 38](#), évoluant en DHR, au niveau du coaching et de la préparation physique.

En parallèle, je suis préparateur physique du club JOGA Futsal, à Grenoble.



2/On parle de coaching, comment interviers tu auprès du tout public et le suivi d'un sportif de bon voire tres haut niveau?

J'ai créé **Reflex'forme** en [Avril 2015](#).

Cette structure s'occupe du tout public et du sportif de haut-niveau.



Pour le tout public, après un premier rendez-vous pour formaliser les objectifs, attentes etc. ...du client, je lui propose un programme individualisé afin d'atteindre le but qu'il s'est fixé !

Il est **important d'avoir des objectifs pour avancer**.

De même, lors du premier rendez-vous, un "état des lieux" physique est effectué (poids, masse grasse, masse musculaire, masse d'eau, antécédents blessures...). Enfin, j'insiste sur l'alimentation, je conseille à mes "clients" d'avoir une bonne alimentation car c'est primordial d'associer alimentation saine et activité sportive.

Pour le sportif de haut niveau, on fonctionne pareil sur les prémices de la collaboration.

Ce qui change, c'est le contenu puisqu'on rentre dans quelque chose de plus spécifique à l'activité qu'il pratique.



REFLEX'FORME
Coaching Sportif
06 22 32 42 43





3/ Quel est le matériel a ta disposition ?

Au niveau du matériel, j'utilise énormément d'exercices au poids de corps. (TRX, Corde à sauter, steps, bandes élastiques, swiss ball, waff, échelles de rythme, élastique de survitesse...)

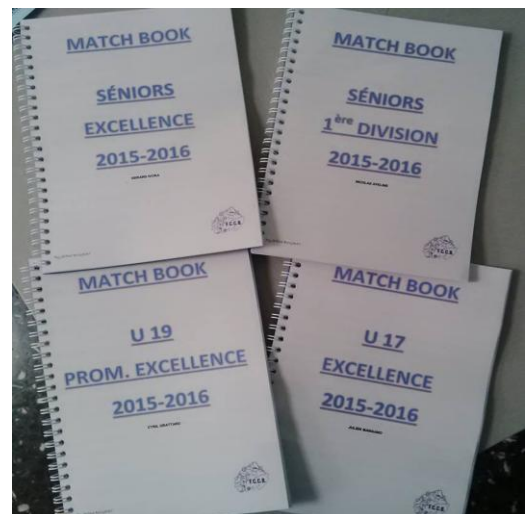
Le petit matériel "lourd" que j'utilise est des poids de 2 à 5 kgs que je rajoute ponctuellement (travail des abdos, chaise...), une barre de musculation sans poids pour travailler les postures, et gilet lesté pour travailler notamment en méthode bulgare.

REFLEX'FORME
Coaching Sportif
06 22 32 42 43

4/ Un petit mot sur le début de saison ton club « Grenoble » ?

En ce qui concerne le début de saison de l'équipe fanion du [GF38](#) : après un changement de coach à l'intersaison, l'objectif de [montée de CFA à National](#) est resté d'actualité. Pour l'instant, le groupe répond présent en étant leader. Après on sait que la saison est longue est que d'autres prétendants ne lâcheront rien donc à nous de faire le job jusqu'au bout. En espérant fêter une montée en juin 2016.

En parallèle de mon activité de coaching, j'ai élaboré et breveté un cahier de suivi de match pour les coachs : la **MATCH BOOK**. Il existe pour le foot, futsal, hand, rugby et basket



Merci Jérôme
Novembre 2015

<http://drumontolivier.free.fr>

