

# Fanny M.

26 ans | En couple | 1 enfant

**Loisirs/Hobbies :**  
Basket-ball - Course à pied - Cinéma

**Qualités personnelles :**  
Dynamique - Sociable - À l'écoute

**Signe particulier :**  
Elle est passionnée de basket depuis son plus jeune âge et a joué en 2<sup>ème</sup> division nationale.

## ◀ Société Flore et Sens & Club de basket SVBD

Secteur sport | santé | bien-être

26 800 euros brut annuel

**Formation antérieure :**

Licence STAPS, mention Entraînement Sportif (ES) - Lyon 1

**Qualités professionnelles requises :**

Aisance relationnelle - Perfectionnisme - Empathie

**Son conseil :**

« Avant même la fin de ses études, développer son réseau est essentiel. »



# COACH SPORTIF / CONSEIL EN NUTRITION PREPARATRICE PHYSIQUE

FORMATION **BAC+5** ● MASTER STAPS : PREPARATION PHYSIQUE, MENTALE ET REATHLETISATION ● LYON 1



PROFESSEUR D'EPS, MANAGER D'UNE ÉQUIPE SPORTIVE, ÉDUCATEUR SPORTIF, ENTRAINEUR, COACH. SELON LES SPÉCIALITÉS CHOISIES EN MASTER, LES DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS SONT NOMBREUX.

## 1 ● Son regard sur sa formation universitaire

Les enseignements théoriques sont essentiels pour être crédible par la suite :

- Les bases en physiologie pour comprendre le fonctionnement du corps humain
- La maîtrise de la programmation d'un entraînement : calcul de la quantité et de l'intensité au fil de la saison
- L'adaptation de l'alimentation d'une personne en fonction de ses besoins

## 2 ● Son parcours professionnel

1<sup>er</sup> emploi

« En parallèle de mon activité de préparatrice sportive, je souhaitais développer mes compétences en nutrition, acquises lors de ma formation. Mon maître de stage en master PPMR m'a alors recommandée à la gérante du centre Flore et Sens qui cherchait une consultante en hygiène alimentaire. »

## 3 ● La mixité dans son métier

« Certains sportifs me pensaient incapable de les faire travailler à la hauteur de leurs compétences physiques. Dès le premier entraînement et grâce à ma force de caractère, les préjugés se sont vite envolés. »

## 4 ● Son métier

Sa double casquette de coach sportif/conseil en nutrition au centre Flore et Sens et de préparatrice physique au SVBD, lui confère un large panel de compétences.

**Cabinet Flore et Sens**

► **Diététique :** Elle donne des conseils en diététique à des personnes qui souhaitent perdre du poids ou gagner en masse musculaire. Son rôle consiste à adapter leur alimentation en fonction de leurs attentes.

Rencontre des patients - Evaluation de leurs besoins et attentes - Prise en compte de leurs contraintes, notamment professionnelles - Elaboration de menus équilibrés - Suivi des résultats.

► **Coaching sportif :** Cours collectifs : Aquagym - Gym sur parquet (Mouvements à l'aide d'un swissball / Exercices de cardio).

Cours particuliers, selon les objectifs du sportif : Remise en forme - Préparation de marathons - Recherche de souplesse.

Ex : Elle suit un client clown acrobate. « Il n'est plus tout jeune et a besoin de beaucoup d'étirements pour pouvoir réussir ses exercices et surtout pour récupérer ».

► **Gestion et la communication interne :** Chaque semaine, elle se réunit avec les deux coaches de la structure :

Création d'une dynamique d'équipe - Réflexion autour de nouveaux projets.

Ex : Ils ont effectué un sondage pour avoir l'avis de leurs clients sur les cours, pour mieux cerner leurs attentes et apporter les évolutions nécessaires.

**Son activité au club de basket SVBD (Saint-Vallier Basket Drôme) :**

► **Préparation physique :** Elle prend en charge la préparation physique des équipes du centre de formation (section basket collège et lycée ainsi que toutes les équipes jeunes évoluant en championnat de France).

Séances de musculation, proprioception, vitesse ou encore endurance - Réathlétisation des joueurs blessés - Conseils et suivi de la nutrition des sportifs.

**Pour ses deux activités :**

► **Travail à domicile :** Durant les vacances d'été, elle prépare toutes ses séances pour l'année à venir. Le reste de l'année, elle réserve ses vendredis pour travailler chez elle :

Rédaction d'articles pour son blog de conseil en nutrition - Evaluation des semainiers de ses clients - Réalisation des bilans chiffrés - Elaboration de programmes pour ses clients.

3 adjectifs pour décrire sa fonction :

- Stimulante
- Enrichissante
- Gratifiante

## 5 ● Ses perspectives d'avenir

Le métier de coach sportif sera à l'avenir fortement imbriqué avec une réflexion nutritionnelle et de plus en plus orienté vers une dimension thérapeutique, voire préventive sur le long terme.