

MATTÉO LE MOAL

PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Téléphone : +33 7 86 12 23 41

E-mail : matteo.lemoal1@gmail.com

QUELQUES INFORMATIONS À MON SUJET

Étudiant en Master STAPS, je suis actuellement à la recherche d'un stage rémunéré dans le domaine des sciences du sport et de l'optimisation de la performance. Sérieux, motivé et curieux, je souhaite intégrer votre structure où je pourrai mettre en pratique mes compétences et développer mon expérience professionnelle.

OUTILS MAÎTRISÉS

VBT | GymAware, Vitruve

Plateforme de force | K-Deltas

WITTY Microgate

Power BI

HRM | Polar



MATTÉO LE MOAL

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Pôle France Baseball

2024 - 2025

- Testing de mobilité et de stabilité
- Individualisation de protocoles de mobilité et de stabilité
- Mise en place de séances en salle intégrant le VBT
- Analyse des données de vitesse pour ajuster les charges (zones de vitesse cible)
- Suivi de l'évolution des performances individuelles (dashboards, rapports hebdomadaires)



Handball Club Celles sur Belle

2023 - 2024

- Ré-athlétisation post-blessure et post-partum, en lien avec les contraintes spécifiques du handball féminin
- Conduite d'échanges professionnels en anglais avec les joueuses



AS Niort Basket

2023 - 2024

- Conception et planification de la préparation physique annuelle (périodes de charge, récupération, pics de forme)
- Individualisation des programmes selon les postes, les profils et les antécédents de blessure
- Suivi de la charge interne et externe (RPE, FC)
- Coordination avec le staff médical pour la réathlétisation et la prévention des blessures
- Animation des séances terrain (force, puissance, vitesse, mobilité, coordination)



FORMATION

MASTER 1 STAPS - UNIVERSITÉ DE TOULOUSE

2024

Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

- Mesurer les qualités physiques de l'athlète en utilisant les outils technologiques récents
- Préserver l'intégrité physique de l'athlète en mobilisant les connaissances les plus récentes liées à la méthodologie de l'entraînement
- Concevoir les principales techniques à mettre en œuvre dans le domaine de la préparation physique
- Identifier les pathologies du sportif et la méthodologie du réentraînement
- Gérer un groupe en situation d'entraînement et de compétition

LICENCE STAPS - UNIVERSITÉ DE POITIERS

2022

Entraînement Sportif

- Mettre en œuvre les séances d'entraînement d'un groupe de sportifs pour optimiser la performance.
- Former à l'autonomie pour le développement de la condition physique en toute sécurité.

RÉFÉRENCES

Thomas Baudry, Préparateur physique - CREPS de Toulouse

Lucas Gilet, Préparateur Physique - Pôle France Baseball