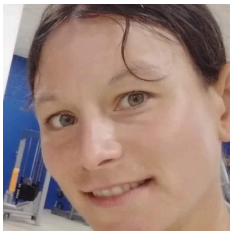
ALLAIRE AURELIE Poste: **Coach Sportive**



34 ans **Permis B**

PROFIL

Souriante / Sportive
Pédagogue / Patiente
Rassurante / Discrète
Rigoureuse / Déterminée

LOISIRS

Cyclisme

Triathlons type Ironman
Tours de France en VTT
Sciences (physiologie, anatomie, physique, bioméca)
Lectures sur l'entraînement sportif

COURS DONNES

Renforcement général / Cuisses abdos fessier

Cardio / Step / LIA /Circuits Training

Combat, Pump, Challenges, Hiit / TRX

Stretching / Postural / Relaxation

Course à pieds / Badminton / Multisports…

PROJETS PERSONNELS

*Développer mon Autoentreprise
*Développer mes compétences dans l'entraînement sportif individuel
*Brevets fédéraux

CONTACT

12 Rue des Grandes Vignes
44450 La Chapelle Basse Mer
TÉLÉPHONE :
0789068304

E-MAIL :
aurel.sport@gmail.com

FORMATIONS

***UFR STAPS de Metz Bridoux De 2014 à 2017**
-Diplôme : ***Licence 2 staps APA*** (Activités Physiques Adaptées)
-Diplôme : ***Licence 3 EM*** (Education et Motricité)

***IRSS de Nantes De 2011 à 2013**
Diplôme : *BPJEPS AGFF* Mentions C et D (muscu et cours collectifs) Préparation physique, Formation au plateau musculation, Formation aux cours collectifs, Création de programmes personnalisés, Visite et inscriptions des clients. Gestion de la salle et gestion du matériel
(Stage au club ALFA à Aigrefeuille / Maine)

Autres Formations/Diplômes :
-PSE1 (**Premiers secours en équipe**) validé par le CNN de Niort , Février 2022
-**Sapeur-Pompier Volontaire** Hennebont(56) et la chapelle basse mer(44), de 2008 à 2012
-***Baccalauréat Scientifique*** Option SVT Au Lycée Charles Péguy, Gorge, 2008

PARCOURS PROFESSIONNEL

-**Coaching Personnalisé tous publics secteur de la forme**
Depuis Juillet 2023

-**Educatrice sportive à UFOLEP 44** de septembre 2022 à Novembre 2023. Encadrement de Badminton, Step, multisports et d'éveil. Enfants de 3 à 15 ans, adultes ainsi que du sport adapté auprès de seniors ou de personnes en situation de handicap moteur. (BPCO, SEP, prothèses H ou G).

-Orange bleue Brest Educatrice sportive en salle
Remplacement Juillet 2022

-Orange Bleue Bouguenais Educatrice Sportive en salle
Du 12 Juillet 2017 au 7 Juin 2021
Accueil, Visite et Inscriptions des prospects, Création de programmes personnalisés suivant objectifs et profil, et suivi, Encadrement en Musculation et cardio, Conseils personnalisés, Démonstrations, Correction des pratiquants. Cours adaptés et intégrant la relation musique mouvement. **Encadrement de cours collectifs Traditionnels et Préchorégraphiés Yako**

-Stage au centre de Rééducation à Metz au SSR (Balnéothérapie, Musculation et cours en petits groupes) Personnes atteintes de déficiences physiques ou mentales telles que AVC, Traumatismes, Alzheimer…)

-L'Atlantide Thouars Educatrice Sportive en salle
De Juillet 2013 à Juin 2014

COMPÉTENCES

Bilans et suivis / Capacité à motiver
Pédagogie adaptée aux différents publics
Empathie
Connaissances en anatomie et physiologie d'effort
Esprit de créativité dans les cours