



Alexandre AUGST

Préparateur Physique

CONTACT

- ☎ 06 37 27 67 45
- ✉ alexandre.augst06@gmail.com
- 📍 344 Allée des Ormes 06250 Mougins
- 🌐 <https://www.linkedin.com/in/alexandre-augst-35a39b200/>

Formations

2015 : Baccalauréat ES avec mention – Lycée Stanislas Cannes

2015 - 2016 : Etudiant-Sportif - Men's Soccer (NCAA) à Lynn University (Floride, USA)

2019 : Licence STAPS « Entraînement Sportif » - Mention Assez Bien – UFR STAPS Nice

2021 : Master EOPS – Mention Assez Bien – UFR STAPS Nice

2022 : Brevet de Moniteur de Football

LANGUES

Français : Langue Maternelle

Anglais : Bilingue

Espagnol : Intermédiaire

LOGICIELS

- Microsoft Word
- Microsoft Power Point
- Microsoft Excel

PRATIQUE SPORTIVE

- Football
- Athlétisme
- Triathlon

PROFIL

A travers mes pratiques sportives diverses (football, athlétisme, triathlon) et mon parcours professionnel, j'ai acquis des compétences permettant d'associer connaissances scientifiques et pratiques dans la prise en charge de sportifs avec rigueur et passion

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

Stage Licence 2 : Entraîneur Athlétisme

Nice Côte d'Azur Athlétisme | Janvier 2018 – Juin 2018

- Stage d'observation – Groupe d'entraînement demi-fond
- Groupe composé d'athlètes de haut niveau (triathlon, athlétisme)

Stage Licence 3 : Entraîneur Athlétisme

ASPTT Nice Côte d'Azur Athlétisme | Septembre 2018 – Juin 2019

- Préparation de la saison de cross-country, course sur route et triathlon

PRÉPARATEUR PHYSIQUE (Stage Master)

MOURATOGLOU TENNIS ACADEMY | Septembre 2019 – Août 2021

- Préparation physique au sein du Tennis-Etude, composé de nombreux joueurs internationaux (séances en anglais)
- 5 séances hebdomadaires
- Développement des qualités physiques – joueurs âgés de 12 à 19 ans
- Mise en place d'un programme de prévention en lien avec l'activité
- Préparation physique (en tant que salarié) sur les stages d'été : 4 séances quotidiennes – 6 jours/semaine

PRÉPARATEUR PHYSIQUE

OGC NICE | Août 2021 – Juin 2022

- Préparateur physique Groupe Réserve – U19 Nationaux
- Gestion de la charge d'entraînement : GPS, Méthode Foster
- Développement des qualités physiques en salle de musculation et sur le terrain
- Mise en place d'un programme individualisé de prévention des blessures
- Echauffement d'avant match et des remplaçants – U19 Nationaux + traitement des données GPS