



Florian Retailleau

## Stage préparation physique et mentale

Il est important d'installer une culture de la performance.  
Cette culture-là exige que le leader et les joueurs se posent des questions cruciales :  
• Comment puis-je devenir meilleur ?  
• Est-ce que j'ai atteint mon plein potentiel ?  
• Que dois-je faire pour y arriver ?  
ARSENE WENGER

✉ floorian.retailleau@gmail.com

🏠 13 rue Dembarrère, 65000, Tarbes

📅 Né le 08/06/1999

🚗 Permis B

📍 Partout en France

☎ +33 6 28 37 89 29

### Réseaux sociaux

in @florian-retailleau  
📷 @\_..Flow.Off

### Compétences

Autonomie et Adaptabilité

Communication

Capacités analytiques

Travail d'équipe

Organisation et Rigueur

Ambition

### Langues

Espagnol

Notions

Français

Anglais

Niveau C1

Étudiant en M1 Expert en préparation physique, mentale et optimisation de la performance avec l'objectif de devenir un préparateur complet et compétent dans ma vision tridimensionnelle. J'aimerais apporter à votre club ma passion, mes connaissances ainsi que mon savoir-faire dans ces domaines avec la volonté de les perfectionner et d'en acquérir de nouveaux, auprès de votre staff de qualité, pour réaliser mes aspirations futures au haut niveau.

### Formations Scolaire

#### ● Master expert en préparation physique, mentale et optimisation de la performance

Depuis août 2022 [Université de Pau et des Pays de l'Adour](#) Tarbes

- M1 en cours...
- Semestre 1 validé : 14 de moyenne.

#### ● Licence Sciences et Techniques des activités physiques et sportives

De septembre 2019 à juin 2022 [Université de Nantes](#) Nantes

- Parcours Entraînement Sportif (ES).
- Spécialité football et obtention du DEUG.
- L3 en Erasmus à l'AWF de Poznan (Pologne): utiliser des méthodes de diagnostics et de biomonitoring dans un but de préparation des sportifs et d'optimisation de leurs performances (Fit light, Zéphyr, Myomotion...), identifier et développer les jeunes talents, obtenir une base de connaissances et compétences pour atteindre des objectifs en matière de nutrition sportive et performance athlétique, développer ma maîtrise de la langue anglaise.

#### ● L2 Psychologie

De janvier 2019 à juin 2019 [Faculté de Lettres, Langues et Sciences Humaines](#) Angers

- Validée mention Assez bien.

#### ● P1 Médecine

De septembre 2017 à décembre 2018 [Université d'Angers](#) Angers

- Parcours Pluripass, validée.

### Expériences professionnelles

#### ● Stagiaire préparation physique et mentale

Depuis janvier 2023 [Élan Béarnais Pau Lacq](#) Orthez Pau

- Stagiaire autonome en charge de la préparation physique et mentale de l'équipe Espoirs (U21 nationaux) et Cadette (U18 nationaux).
- Création et mise en place de séances de préparation physique collective et individuelle en salle et sur terrain dans une démarche de prévention des blessures et d'optimisation de la performance.
- Création et mise en place de séances de préparation mentale collective dans une démarche de récupération (yoga, sophrologie, ...).
- Suivi individuel de joueurs, sur demande personnelle ou du staff, en préparation mentale.
- Observation des méthodes et démarches du préparateur physique de l'équipe professionnelle évoluant au plus haut niveau national au basketball ainsi que validation des séances par celui-ci.
- Intégration des différentes attentes du haut niveau en terme de préparation sportive.
- Application des connaissances sur la gestion de séances et la coordination de groupe.

## Atouts professionnels

### Nutrition

- Préparation boisson isotonique

### Testing et Développement des habiletés mentales

- Questionnaires (TOPS, STAI, SCORE...)
- Imagerie mentale
- Planification d'objectifs
- Sophrologie
- Entraînement attentionnel et cognitif
- Cohésion d'équipe
- Gestion stress/anxiété/émotion
- Approche motivationnelle
- Techniques respiratoires
- Relaxation

### Testing et développement des qualités physiques

- MyCoach/Jump/Sprint
- Myomotion
- FitLight
- GPS
- Cellules photoélectriques
- Électro-stimulation
- Zéphyr
- Encodeur linéaire

## Expériences professionnelles

### ● Stagiaire en recherche

De janvier 2021 à avril 2021 [Laboratoire MIP \(Motricité-Interaction-Performance\)](#) Nantes

- Découvrir le fonctionnement d'un laboratoire de recherche en analyse du mouvement et optimisation de la performance sportive.
- Participer à un protocole de recherche concernant l'effet de l'ego depletion sur la performance lors de tâches de vigilance.
- Réaliser un référencement bibliographique, recruter des participants pour une passation de tests et réaliser une analyse simplifiée des résultats obtenus.
- Effectuer une soutenance écrite et orale sur l'étude.

### ● Stagiaire en observation avec un kinésithérapeute du sport

Décembre 2016 [Cholet Basket](#) Cholet

- Découvrir un métier du sport (kinésithérapeute) en lien avec la préparation à la performance dans le cadre d'une équipe de haut niveau.
- Observer des pratiques manuelles et automatiques de récupération physique avant et/ou après effort.
- Comprendre la relation étroite entre les différents acteurs du monde sportif dans un objectif commun de performance.
- Observer des méthodes de réathlétisation.

## Informatique

### Google Form

Sondage et analyse de données

### Pack Office

Word, Excel, Powerpoint