



# Grimoud Romain

Préparateur physique

## Contact

### Téléphone

06.27.73.76.66

### Email

grimoud.romain@hotmail.com

### Adresse

1 contour de l'église 35132,  
Vezin le coquet

## Études

2021 - 2023

- **Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive**  
*Université de Rennes 2*

2019 - 2021

- **Licence Entraînement Sportif**  
*Université de Toulon*

2018 - 2019

- **Licence STAPS**  
*Université d'Avignon et des Pays du Vaucluse*

## Expertise

- Unité de Mesure Inertielle
- Outils numériques
- Excel
- Encadrement

## Langue

Anglais

## Expériences

2022 - 2023

Cesson Rennes Métropole Handball

### Stagiaire préparateur physique

Préparateur physique stagiaire lors de l'année du Master 2 Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive, j'ai pu évoluer et me développer au sein du staff du Cesson Rennes Métropole Handball sous la tutelle du préparateur physique de l'équipe professionnelle. Sur la période d'octobre à juin, le suivi de la charge d'entraînement via les technologies IMU a été mis en place. L'analyse, la mesure et la compréhension des données de charges externes ont été au coeur de mon travail de mémoire.

2021 - 2022

Pôle Espoirs Ligue de Bretagne de Judo

### Préparateur physique

En charge de la préparation physique pour les sportifs juniors du Pôle Espoirs de Judo, mon sujet de mémoire s'est orienté autour de la qualité de force chez une population de combattants en lien avec les risques de blessures aux genoux.

Le travail s'est orienté vers un apprentissage des mouvements cardinaux en musculation, le développement de la qualité de force ainsi que la réathlétisation des athlètes.

2020 - 2021

Espérance Sportive Troyes Aube Champagne

### Stagiaire préparateur physique

Stage de fin de Licence Entraînement Sportif avec un travail porté sur les blessures des membres inférieurs chez une population de footballeurs de haut niveau. Initiateur du projet sportif, ce stage s'est effectué en relation avec le préparateur physique principal de l'équipe première du club de l'ESTAC.

## Références

### Minel Thibaut

Préparateur physique CRMHB

Email thibautminel@outlook.fr

### Roudot Cédric

Conseiller technique Ligue de Bretagne de Judo

Email roudot.cedric@wanadoo.fr