



MARGAUX MUNIER

Préparatrice mentale

161 rue du professeur phung
0770965806

Margauxmunier88@gmail.com

Professionnelle dynamique, bienveillante et à l'écoute des sportifs.

COMPÉTENCES

- Accueil et conseils aux sportifs
- Accompagnement en préparation mentale
- Imagerie mentale
- Planification
- Discours interne
- Travail de respiration
- fixation d'objectifs

LANGUES

- Français
— Compétence professionnelle complète
— . Diplôme de français approfondi
- anglais
— Compétence professionnelle limitée

EXPÉRIENCES

Préparatrice mentale (stage) *Sep 2021 — Jui 2022*
Jacou-Clapier football association | Jacou, France

- Observation
- Travail sur la communication, la cohésion et les rôles.

Préparatrice mentale (stage) *Sep 2022 — Jui 2023*
Echecs club Montpellier | Montpellier, France

- Suivi individuel de 15 sportifs
- Travail sur la confiance en soi , la concentration et la gestion du stress.
- Planification
- Accompagnement aux championnats de France
- 300H de stage

Préparatrice mentale (stage) *Fév 2023 — Jui 2023*
Montpellier Sporting Club | Montpellier, France

- Préparation mentale pour sportif pratiquant du Sambo & du Judo.
- Suivi individuel de 4 sportifs (16 à 18 ans).
- Travail sur la confiance en soi , l'activation et la gestion du stress.
- Analyse vidéo
- Niveau international
- 100 h de stage

Service civique *Mai 2023 — Présent*
Office nationale des Forêts | Montpellier, France

- Missions de sensibilisations aux risques incendies.
- Rencontre de public
- Médiation
- Protection de la population.

ÉDUCATION

Baccalauréat Economique et sociale *Sep 2015 — Jui 2018*
Lycée Louis Lapicques | Epinal France

- Mention Bien

Licence STAPS *Sep 2018 — Jui 2021*
Université de Lorraine | Nancy, France

- Mention entraînement sportif
- Mention Bien

Master Préparation psychologique et coaching *Sep 2021 — Jui 2023*
Faculté des sports | Montpellier, France

- Mention Bien

PROJETS

- Création de mon entreprise en préparation mentale