

Alexis GNEMMI

PRÉPARATEUR PHYSIQUE

FORMATION

2024 - BF Haltérophilie

2024 - BF Force

2024 - Diplôme Universitaire Optimisation de la Préparation Physique par les techniques d'entraînement de Force et d'Haltérophilie - Université de Montpellier

2023 - Licence STAPS option Entraînement Sportif - Université Grenoble Alpes

2019 - Baccalauréat Economique et Sociale - Lycée l'Oiselet

EXPÉRIENCES

2023-2024

AVIRON
BAYONNAIS

PRÉPARATEUR PHYSIQUE CADETS ALAMERCERY [Champion de France]

- Conduite de l'ensemble de la préparation physique sur une saison
- Développement joueurs en salle de musculation
- Développement joueurs terrain
- Réathlétisation
- Gestion de la charge et Monitoring
- Echauffements de match

2020-2023

BIBS RUGBY

CO-ENTRAÎNEUR ET PRÉPARATEUR PHYSIQUE DES EQUIPES U14 ET U19

- Planification, conception et animation des entraînements
- Evaluation des joueurs
- Développement des stratégies de jeu
- Création d'un environnement positif et stimulant
- Collaboration avec les autres membres du staff
- Création de programmes d'entraînement spécialisés pour chaque membre de l'équipe

2019-2020

FFR

SERVICE CIVIQUE

- Intervention dans des écoles pour enseigner le rugby et en transmettre les valeurs
- Intervention auprès de collectifs de jeunes joueurs de différents clubs pour leur inculquer les principes tactiques et techniques du rugby

2018-2024

JOBS DIVERS

chauffeur livreur, fumiste, employé de libre service, carotteur, fromager, apiculteur, employé back office.

COMPÉTENCES

- Optimisation de la performance par le travail en salle
- Analyse de la performance, identification et prévention des facteurs de risque de blessure et développement de programmes d'entraînement
- Connaissance des règles, des principes tactiques et techniques des sports collectifs/de combat et de leur entraînabilité
- Capacité à diriger un collectif
- Optimisation des facteurs de récupération (nutrition, sommeil et techniques avancées)
- Maîtrise des logiciels de traitement de données et d'analyse statistiques
- Planification, organisation et exécution de projets
- Anglais C1
- Capacité à inspirer et à motiver



PROFIL

Venant de finaliser mon cursus en optimisation de la performance et après des expériences significatives, je souhaite m'établir en tant que préparateur physique/coach sportif. Je suis à la recherche d'un projet qui serait tirer profit de ma détermination ainsi que de ma passion, et dans lequel j'aurais l'opportunité de mettre mes compétences au service de chacun.

CONTACT

📍 175 Route de Cours, 38590 Saint Geoires

✉ alexisgnemmi13@gmail.com

☎ 0782398845

CENTRES D'INTÉRÊT

- Musculation et tout ce qui se rapproche de prêt ou de loin à l'entraînement en salle
- Intérêt prononcé pour la culture du développement personnel
- Développement holistique du monde et de l'humain
- Sciences du sport
- Physiologie
- Voyage
- Le sport dans sa globalité
- Echanger avec autrui
- Expérimenter l'inconnu