



TOM

TEULIERE

PRÉPARATEUR PHYSIQUE 23 ANS

LANGUES

Français et Anglais

DIPLOMES

2020-24 Licence 3 entraînement sportif
2024-25 DU Préférence motrice

LOISIRS

Football : Licencié de 2006 à 2022
u17nat / u19nat / National 2

.Pratique Haltérophilie et Musculation

Participation Triathlon : HALF
IRONMAN Aix en Provence

CONTACT



+33749394154



laurent@sagaa.fr



@sagaa_agents

CARRIÈRE : 4E SAISON EN CLUB

PROFESSIONNEL

Depuis 07/2023: Clermont Foot (Ligue 1 puis Ligue 2) Stagiaire Préparateur physique sur le groupe professionnel.

- Conception et prise en charge de séances de musculation.
- Conception et prise en charge de protocoles individuels de réathlétisation et de développement en salle de musculation en collaboration avec l'équipe kiné.
- Conception et mise en place de séances de réathlétisation sur le terrain.
- Prise en charge et aide sur les séances collectives en salle de musculation et sur le terrain.
- TESTS ET ENTRAINEMENT TERRAIN :
- Quantification de la charge : GPS (Insiders)
- TESTS ET ENTRAINEMENT EN SALLE DE MUSCULATION
- Optojump
- Cellules photoélectriques,
- Plateforme ET capteur de force (Kinvent)

08/2021-06-2023: Clermont Foot (Ligue 1)
Stagiaire Préparateur physique sur la préformation , centre de formation et école de foot.

- Encadrement spécifique de la catégorie u15
- Création et animation de séances visant le développement des qualités physiques : anaérobie, aérobie, vitesse, coordination
- Initiation en salle de musculation
- Mise en place de tests au niveau des différentes catégories : anthropométriques, VMA, vitesse et détente verticale.
- TESTS ET ENTRAÎNEMENT TERRAIN etc.