

# COACH SPORTIVE

**Diane DESCHAMPS**

06-03-1992

✉ diane.deschamps@ymail.com

☎ 06 48 52 97 05

Permis B et A (véhiculée)



## COMPETENCES

*Encadrer un groupe*

*Animer des cours collectifs :*

- **Renforcement musculaire** (*gym adultes/sénior, gym tonique, CAF, bodysculpt, abdos-fessiers, circuit training...*)
- **Cardio**
- **Marche nordique**
- **Marche active**
- **Stretching**
- **Pilates** (*Mat I, II, III, femmes enceintes, séniors, petit matériel, post thérapie*)
- **Yoga** (*flow vinyasa yoga*)
- **Activité Physique Adaptée** (*pour malades chroniques ou en affection longue durée*)
- **Mouvement fonctionnel** (*exercices se rapprochant de nos gestes dans la vie quotidienne*)
- **Kettlebell**

## FORMATIONS

- Formation **kettlebell** (juillet 2022)
- Formation **mouvement fonctionnel adapté** (juillet 2022)
- Formation **Pilates petit matériel** (décembre 2021)
- Formation **Stretching- perfectionnement** (octobre 2021)
- Formation **APA** : activité physique adaptée (juin 2021)
- Formation **Yoga avancée** (octobre 2020)
- Formation **Pilates avancée** (septembre 2020)
- Formation **marche active** (mars 2019)
- Formation **Yoga** Fondamental et intermédiaire (Novembre 2017- juin 2018)
- Formation **marche nordique** (décembre 2017)
- Formation **Pilates** Matwork I et II- Femme enceinte/séniors- post thérapie - barrel (décembre 2016)
- Formation **BPJEPS AGFF mention C** (*Septembre 2015 – Juin 2016*)
- Ecole de **gendarmerie** (*Août 2014 - février 2015*)
- UPMF - **Faculté de droit** (*Septembre 2010 – avril 2012*)
- **BAC Scientifique** (*2010*)

## EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- **Coach sportive** dans diverses associations dans le Grésivaudan (depuis septembre 2016)
- **Coach sportive** stagiaire à Espace Viking (*Septembre 2015- juin 2015*)
- **Vendeuse en fromagerie** à Intermarché (*Mars 2015 – juillet 2015*)
- **Elève gendarme** (*Août 2014- février 2015*)
- **Vendeuse en fromagerie** à Intermarché (*Décembre 2012- Juillet 2014*)
- **Serveuse** dans un hôtel et restaurant (*Juillet - Août 2010*)