

# VALENTIN ZAMO

Entraîneur - Préparateur  
physique - Educateur

## PROFIL

9 ans d'expérience dans le milieu du foot sur diverses catégories et niveaux : foot à 8, foot à 11 sur U17 Nationaux, U19 nationaux, Nationale 2.

Je veux développer ma casquette d'entraîneur - d'éducateur tout en apportant ma compétence de préparateur physique.



3 PLACE SAINT MARTIN 24000  
PÉRIGUEUX

ZAMO.VALENTIN@GMAIL.COM

06.69.51.99.18



## COMPETENCES

CONCEVOIR DES SEANCES ADAPTEES  
AU PUBLIC CONCERNE

CONCEVOIR UN PROJET DE JEU

CREER ET METTRE EN PLACE UNE  
PLANIFICATION ANNUELLE

TRAVAILLER AU SEIN D'UN STAFF

ENCADRER ET MANAGER UN GROUPE  
ADULTE OU JEUNE

PRISE EN CHARGE JOUEURS BLESSES

PRATIQUE DE L'ANGLAIS

## DIPLOMES

En cours d'obtention du BEF par VAE  
(en attente des résultats)

Master 2 « Préparation physique,  
mentale et réathlétisation » en 2016

Obtention du BMF en 2015

## OUTILS

UTILISATION ET SUIVI GPS

MICROSOFT OFFICE (WORD, EXCEL,  
POWER POINT)

LOGICIELS VIDEO

UTILISATION MY JUMP ET MY SPRINT

## EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

## ENTRAÎNEUR ADJOINT N2 - RESPONSABLE PREPARATION PHYSIQUE - FORMATEUR

- 2017 à aujourd'hui : mise en place et création travail technico-tactique, séquençage vidéo, suivi de l'ensemble du contenu physique sur l'équipe Nationale 2 et équipes réserves séniors (R1 et R3)
- Responsable mise en place contenu préparation physique de U15 à séniors (équipe réserve R1).
- Création d'un document Excel avec Gilbert Zoonekynd sur les différents aspects physiques à privilégier en fonction des catégories jeunes (de U11 à U19) : fréquence, exemples d'exercices...
- Formateur BPJEPS APT Sport CO : intervention sur le tronc commun et la mention football
- 2016-2017 : entraîneur adjoint - préparateur physique U19 nationaux et U17 R1 + réathlétisation

TRÉLISSAC  
FOOTBALL  
CLUB

JUILLET 2016 A  
MARS 2022

## ENTRAÎNEUR ADJOINT - EDUCATEUR

- 2015 - 2016 : entraîneur adjoint équipe sénior R2 : suivi à tous les entraînements + matchs
- 2014 - 2015 : entraîneur adjoint U17 nationaux : suivi à tous les entraînements + matchs
- 2013 - 2016 : éducateur et responsable de catégories U11 et U13

FC LYON

AOÛT 2013 A  
MAI 2016