



## Antoine LEMAIRE

Adresse : 304 chemin d'en  
Bernard

74380 Cranves-Sales

Tél : +33 6 40 59 85 64

Email : [lemantoine2@orange.fr](mailto:lemantoine2@orange.fr)

Âge : 27 ans

## ENTRAÎNEUR ET PRÉPARATEUR PHYSIQUE DE RUGBY

### FORMATION :

- 2024 : **DEJEPS** (Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport) option rugby à Voiron et ligue AURA.
- 2023 : **DUEPP** (Diplôme Universitaire Européen en Préparation Physique) à l'université de Lyon.
- 2022 : **Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive STAPS** (Science et Techniques des Activités Physiques et Sportives) à l'université de Grenoble.
- 2020 : **Licence Entraînement Sportif STAPS** à l'université de Grenoble.
- 2019 : Brevet Fédéral de Rugby « Perfectionnement » entraîner des joueurs de 14 à 19 ans.
- 2019 : DEUG STAPS Animateur-Technicien des Activités physiques.

### EXPERIENCE PROFESSIONNELLE :



*Saison 2024-2025* : SERVETTE RUGBY CLUB (Nationale 2)

Responsable catégorie moins de 14 ans. Compétences : management d'effectif et de staff, planification de la saison, organisation de réunion, création d'un plan de jeu et gestion des matchs. Résultats : Niveau A+, plus de 70 joueurs et joueuses dans la catégorie, 10 joueurs en sélection de l'Ain, participation au tournoi Stéphane Maillefaud (U14/U15F) de Bourgoin-Jallieu.

*Saisons 2021-2022 et 2022-2023* : Entraîneur et préparateur physique des catégories moins de 16 ans et moins de 18 ans nationaux. Compétences : planification, autonomie, adaptabilité, réathlétisation, analyse de match, conception et mise en place de séances terrain et à la salle de musculation, préparation et gestion matchs.

*De Mars à Juin 2021* : Assistant du directeur de l'école de rugby : initiation dans les écoles, gestion antennes de l'école de rugby (effectif, entraîneurs, entraînements) et encadrement équipe U8. Compétences : animation, anticipation, création de devis, mise en place d'un plan de jeu et enseignement du rugby.

*Saison 2020-2021* : Entraîneur et préparateur physique assistant des catégories U16 et U19. Compétences : Création de séances collectives ou individuels (terrain ou à distance), échauffement et gestion des matchs, préparation physique intégrée, réathlétisation et amélioration technique. Population entraînée : Confirmés et experts (joueurs équipes Suisse U16, U18 et U20).



*Saisons 2018-2019 et 2019-2020* : RUGBY CLUB ANNEMASSE.

U19 : Entraînement, accompagnement lors des compétitions, préparation physique et développement technique. Compétences : préparer, animer et réguler des séances pour développer la performance.

### LANGUES ET INFORMATIQUE :

Anglais : Niveau Universitaire, lu, écrit, parlé.

Informatique : Bureautique

Analyse Vidéo : Kinovéa, Imovie, Hudl technique, LongoMatch,

Suivi état de forme : Utilisation du RPE avec Mycoatch et google Forms.

Maîtrise des tests physiques et de l'analyse des données : 30-15 IFT / Bronco / My sprint / etc...

