



Coordonnées

Téléphone : 07 83 12 47 40

Mail : enzocoldeboeuf@gmail.com

Adresse : 19 rue Roger Vergin
Langersart 59130



Permis B



PSC1

Compétences

Logiciels Performance

- MySprint
- MyJump
- Kinovéa
- Longomatch
- MyCoach
- Kinvent

Logiciels Informatiques

- Excel
- PowerPoint
- Photoshop
- Montage vidéo

Langues

- Anglais B2 +
- Espagnol

Coldeboeuf Enzo

Concepteur et préparateur pour la performance sportive

Expériences Professionnelles

2025

Accompagnement Nutritionnel

UF Langersart 59130
Langersart

Iris Tennis Club 59130
Langersart

2024

Préparateur physique et accompagnement mental

UF Langersart 59130
Langersart

Iris Tennis Club 59130
Langersart

- Élaborer et mettre en œuvre des programmes d'entraînement, physique ou mentale spécifiques à la discipline sportive.
- Utiliser des méthodes d'entraînement basées sur la science pour améliorer la force, l'explosivité et l'endurance musculaire.
- Suivre et analyser l'hygiène de vie et les données de performance pour ajuster les charges et optimiser la progression des athlètes.
- Appliquer des techniques de prévention des blessures et d'optimisation de la récupération musculaire.

2022-2023

Service Civique

A.S. Saint-Yrieix 16710

- Accompagnement Responsable technique jeune
- Mise en place des projets : Stage football Unifié (coopération entre licenciés et enfants déficients) ; "Foot à l'école"
- Organisation projets et événements dans du club (brocantes, tournois, portes ouvertes...)
- Animations des séances U6-U9 et des plateaux

2020-2022

Préparateur Physique U16 R1

Angoulême Charente FC 16000

- Plannification des différents cycles (chaînes respiratoires)
- Gestion du groupe sur les temps de séances
- Communication avec l'entraîneur principal U16 et les préparateurs. U17 Nationaux et N2
- Création de programmes individualisés
- hygiène de vie, posture, réathlétisation

2019-2024

Éducateur École de Football

A.S. Saint-Yrieix et U.F. Langersart

- Plannification des différents cycles avec et RTJ et RTS
- Gestion du groupe et des parents
- Réunions techniques (projet sportif, projet de jeu, contenu de séance, Rappel pédagogique)

Formations

2024

2025

Actuellement Master 2 E.O.P.S

Master 1 E.O.P.S

2022

2022

CFF4 et BMF (Brevet de Moniteur de Football)

2022

Licence STAPS Entraînement Sportif

CFF3

2022

Brevet fédéral 2 Musculation

2021

2021

DEUG STAPS

Brevet fédéral 1 Musculation

2020

2020

CFF2

CFF1 (Certificat Fédéral de Football)

2019

Baccalauréat Scientifique spé SVT