

**Céline ALLAINMAT**

**ancienne SHN en rugby**

**35 ans, mariée, 1 enfant**

**(40 sélections à XV et 20 sélections à VII)**

Ker Bugan  
35740 Pacé  
06.30.69.82.30

société NaVald Sport  
nalvaldsport@gmail.com  
www.nalvaldsport.com



### Coach Sportif

Bilan de forme  
Remise en forme et entretien  
Tous types de public  
En individuel ou collectif

### Préparateur Physique

Analyse des exigences  
Tests physiques  
Planification et ré-athlétisation  
Suivi individuel ou collectif

### Educateur Sportif

Initiation multisport et  
musculature/plateau  
Enseignement du rugby  
Formatrice BPJEPS

## Expérience professionnelle :

### COACH SPORTIF

*Depuis nov 2015* Coaching collectif, ESAT Espoir (Rennes)  
*Depuis sept 2010* **Coaching sportif individuel à domicile**, société NaVald Sport (agglomération rennaise)  
*Sept 2010-2011* Centre de remise en forme Curves (Vezin le Coquet)  
*Oct-juin 2010* Stagiaire, club de forme l'Orange Bleue (Bruz)  
*Janv-juin 2009* Gymnastique d'entretien, association Adrenaline (Boucau)

### PREPARATEUR PHYSIQUE

*Depuis février 2017* **U20 F (FFR)**  
*Depuis août 2016* **Club du Stade Rennais Rugby** (séniors féminines, 1<sup>ère</sup> division)  
*Saison 2016-2017* **Pôle France Féminin (FFR) et U18 F (FFR)**  
*Août 2011-2015* Club du Stade Rennais Rugby (séniors féminines, 1<sup>ère</sup> division)  
*Mars-juin 2009* Stagiaire, société Pro Sport Concept (clubs de rugby U.S. Tyrosse et Aviron Bayonnais)  
*Nov 2008* Publication de « **Analyse de la charge externe en rugby féminin** », C. Allainmat  
*Sept 2008* Publication de « **Educateur motrice et gainage** », N. Krantz et collectif  
*Saisons 2006-2009* Club de rugby de l'A.S. Bayonne (séniors féminines, 1<sup>ère</sup> division)

### EDUCATEUR SPORTIF

*Depuis août 2013* **Entraîneur rugby**, Stade Rennais Rugby (U18 F), sélection Comité Bretagne (U18 F VII, XV)  
*Depuis août 2012* **Formatrice BPJEPS APT/ASC/AF**, Institut Breton du Sport et de l'Animation (Elven)  
*Saison 2012-2013* Entraîneur rugby, Stade Rennais Rugby (Fédérale 2 F)  
*Nov 2006-2008* **Agent de développement rugby**, Comité Côte Basque Landes (Bayonne)  
*Saison 2006-2008* Educatrice rugby, club de rugby de l'Anglet Olympique (minimes)  
*Été 2004-2008* Educatrice rugby, Camp Rugby Landes, Comité départemental de rugby (Soustons)  
*Été 2003-2005* Educatrice sportive, Camp Multisport, association Sport Elite Jeunes (Vichy)  
*Oct-avril 2003* Educatrice rugby, association Drop de Béton (Mérignac)

## Formation :

*En cours* **B.F. Rugby à VII**  
*2014* **Formation de formateurs** (GIP-FAR, Rennes)  
*2012* **Coordonnateur BP-DE-DESJEPS** (formation MUC, ENVS St pierre Quiberon)  
*2010* **B.P.J.E.P.S. A.G.F.F. mention D – « haltères, musculation et forme sur plateau »**  
*2008* Master STAPS Entraînement des Sportifs de Haut Niveau avec Parcours International en Rugby, non validé  
*2007* **Master STAPS spécialité Ingénierie de l'Entraînement Sportif**, mention AB  
*2006* **Diplôme d'Université spécialité Evaluation et Préparation Physique**, mention AB  
**B.E.E.S. Premier Degré option Rugby à XV**  
*2005* **Licence STAPS spécialité Entraînement Sportif**, mention AB  
*2004* D.E.U.G. STAPS  
*2003* B.N.S.S.A. Brevet National de Sécurité et Sauvetage Aquatique  
*2002* B.A.F.A. Brevet d' Aptitude aux Fonctions d'Animateur

## Connaissances particulières :

Informatique : maîtrise des logiciels **Word, Excel** et **Powerpoint**  
Langue : **Anglais courant** (Licence STAPS à l'Université de Cardiff, Pays de Galles)  
Méthodologie de recherche et statistiques appliquées au domaine des APS