



# JULIEN QUAI

PRÉPARATEUR PHYSIQUE

## PARCOURS PROFESSIONNEL

Je suis préparateur physique et perpétuellement à la recherche du moindre vecteur de progrès. L'optimisation de la performance me passionne. Passé par différents sports, j'ai dû sortir de ma zone de confort et cela dans le but de m'enrichir à chaque fois. L'idée d'aller chercher un objectif commun m'anime particulièrement.

## COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

- Goût du challenge
- Adaptabilité
- Réactivité et force de proposition
- Autonome et travail en équipe
- Capacité d'animation et formation

## A PROPOS DE MOI

- Né le 24/08/1985
- Permis B
- Pacsé, 2 enfants

## COORDONNÉES

E-mail : julienquai@hotmail.fr

Téléphone portable : 06 88 39 27 94

## PRINCIPALES EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

### Préparateur physique

- Natation: Stade Béthunois Pélican Club depuis 2018 (Champion(s) de France, 11ème aux J.O. 2020)
- Karting: Team Maxens Verbrugge depuis 2016 (champion de France, finaliste coupe du monde)
- Football: Hénin-Beaumont féminine D1-D2 2013/2015
- Football: Canada/Saint-Pierre et Miquelon 2011
- Alliance Sport Santé depuis 2011: sportifs tous niveaux

### Préparation nutritionnelle et mentale

R.C. Lens 2008/2010 centre de formation  
Ligue Nord Pas-de-Calais de football: intervenant

### Entraîneur

Football, Futsal, Athlétisme, Rugby

## FORMATIONS

### Universitaires

- Licence entraînement sportif à Liévin, G. Dupont
- Master Entraînement, Préparation physique, Nutritionnelle et Mentale à Lille, D.U. Préparation physique Lille 2
- Brevet d'Entraîneur de Football UEFA A

### Autres

- Haltérophilie, Y. Morisseau
- Méthodes de récupération, A. Marles
- Prise en charge du sportif blessé A. Costella
- Préférences motrices niveau 1, O. Verraver
- Nutrition et micro-nutrition du sportif, M/ Allous
- Pilate niveau 1, A. Brasselet
- Profilage de la force, O. Bolliet

A venir: Variabilité de la fréquence cardiaque, GPS/DATA.