

LILOU FAYARD



CANDIDATURE SPONTANÉE PRÉPARATEUR MENTAL

24 ans
Permis B Véhiculé

01250 SAINT-JUST
06 31 91 11 19
fayardlilou@gmail.com

Formation



Expériences

- Depuis 2020
actuel
4 ans
Création et Gestion du Pôle Sportif + Diam's Club
Préparation physique et mentale d'un groupe de jeunes sportifs (10 à 17ans), compétiteurs en rock-sauté (8 danseurs, 4 à 6 séances par semaine).
> Profilage personnalisé des sportifs.
> Programmation de séances en fonction des profils.
> Mise en place d'un testing mensuel afin d'évaluer les évolutions (explosivité, souplesse, plyométrie, force, ...).
- Depuis 2019
actuel
5 ans
Entraîneur Formation Rock Sauté Girl & Mini Ladies Diam's Club
Intervenant au sein d'un club de danse compétitif au niveau national dans le cadre de la refonte d'une formation rock sauté girl (13 filles de 10 à 15 ans).
> Organisation des journées sélectives et recrutement des danseuses.
> Montage chorégraphique du passage.
> Programmation des séances d'entraînement (hebdomadaire & annuelle).
- De 2018 à 2020
2 ans
Entraîneur Rock Sauté Fille / Fille Diam's Club
Entraînement de la discipline rock sauté fille/fille de débutantes à confirmées.
> Montage chorégraphique des passages de chaque couple.
> Construction des séances avec programmation & fixation des objectifs.
> Suivi des danseuses et gestion en compétition.
- Depuis 2017
7 ans
Professeur de Danse Fred Danse Académie
Donne des cours de danse à différents publics dans le cadre d'une pratique loisir.
> Éveils (3 à 7 ans), Body Expression (À partir de 15 ans), Show Dance (12 à 15 ans), Cours de Rock (Tout âge), Cours de Boogie-Woogie (Adultes), Cours particuliers (Tout types de danse).
- ÉTÉ
2020 - 2021
Vendeur Omnicommerce DÉCATHLON - UNIVERS FITNESS RUNNING
> Accueil, Conseil, Vente.

Langues & Compétences

Français : Langue maternelle
Espagnol : Niveau B1
Anglais : Niveau B2
Russe : Niveau A2



Utilisation régulière de Word, PPT, Excel et notions sur Access



iMovie

Notions en montages vidéo

Centres d'intérêts

- Danse**
> Compétition en Formation Rock sauté, Rock-sauté, Rock-acrobatique, Boogie-Woogie.
Multiples titres : Champion de France, 3ème au championnat d'Europe, 4ème à la Coupe du Monde, TOP 10 au championnat du monde, ...
- Lecture**
> 1 à 4 livres par mois de tout styles.
- Psychologie**
> S'intéresse de près aux comportements & processus mentaux.