

Anthony SCHMITZ
 99, rue René Etiemble
 34090 MONTPELLIER
 Tel : 06 – 83 – 90 – 24 – 72
 Mail : aspsr34@gmail.com

PREPARATEUR PHYSIQUE ET ENTRAINEUR RUGBY

Préparateur Physique

MUC Handball
 (2012-2013 ; 2013-2014)

MUC Baseball et
 Pôle Espoir Montpellier
 (2012-2013)

Montpellier Tennis de Table
 Haut-Niveau
 (2012-2013 ; 2 mois)

Rugby Club Jacou
 (2011-2012)

Stade Poitevin Rugby
 (2010-2011)

- Séances de préparation physique spécifiques Handball (-18 ans Nat)
- Séances de préparation physique multiformes (Nationale 3)
- Planification et programmation annuelle
- Séances ludiques de préparation physique pour jeunes
- Travail de coordination et de motricité principalement
- Assistant du préparateur physique en poste sur le Pôle Espoir
- Séances de musculation en salle
- Stage d'observation auprès du préparateur physique en poste
- Joueurs de haut-niveau
- Travail d'endurance et d'explosivité et circuits training orientés
- 3 groupes de travail avec des jeunes (-17 ans ; 19 ans ; -21 ans)
- Travail d'endurance principalement
- Adaptation permanente aux requêtes de l'entraîneur
- Peu de travail avec réflexion à long terme
- Travail avec le centre de perfectionnement (cadets et juniors)
- Musculation
- Organisation de blocs de travail (mésocycles et microcycles)
- Travail technique important

Entraîneur Handball

MUC Handball
 (2012-2013)

- Entraînement de l'équipe moins de 14 ans féminine Bi-Départementales
- Travail de perception important, motricité et relation passeur/réceptionneur

Entraîneur Rugby

Stade Poitevin Rugby
 (2010-2011)

- Technique individuelle
- Travail de la mêlée et des regroupements
- Travail de la défense individuelle et collective

Animateur Sportif

ALAE Clapiers
 (2013-2014)

CLIS Poitiers
 (2009-2010)

- Séances de sport pendant la pause du midi
- Sports collectifs principalement (foot, handball, etc)
- Activité physique pour 3 enfants autistes
- Motricité, coordination, parcours, pictogrammes, etc

Diplômes / Etudes

- Master en Préparation Physique et Réathlétisation, mention AB, Montpellier
- Licence en Entraînement Sportif, mention AB, Poitiers
- Baccalauréat technologique STI, mention AB, Poitiers

Compétences / Qualités

- Planification, animation de séances, musculation, puissance
- Organisé, ambitieux, sportif, esprit d'équipe, méthodologique