

CHALENCON Sébastien

« Le clos Bellevue »
94 rue Gabriel Péri
42100 Saint Étienne
Tel : 06.08.81.01.20
Mail : seb.chalencon@gmail.com

Objet : candidature spontanée

Madame, Monsieur,

Suite à un parcours alliant formation et expérience professionnelle en tant qu'entraîneur en natation et formateur dans le domaine de la physiologie et des techniques d'entraînement, je souhaite m'investir dans l'entraînement d'une structure sportive.

J'ai 8 ans d'expérience dans le domaine de l'entraînement et de la préparation de nageurs de niveau départemental à national par catégories d'âge. J'ai 2 ans d'expérience dans la formation au sein du CREPS de Vichy en tant qu'intervenant extérieur spécialisé en physiologie et technique d'entraînement pour la partie commune du BEES 2^e degré et pour la partie spécifique natation sportive (UF2) du BEESAN.

L'expérience acquise au cours de ces années ainsi que durant mes années universitaires m'a enrichi d'un savoir faire dans les domaines de l'entraînement en général mais également dans le suivi et l'optimisation de la charge d'entraînement et dans l'évaluation et la gestion de la fatigue du nageur.

Les thèmes développés au cours de mes études (entraînement en altitude, Variabilité cardiaque dans le suivi de l'entraînement et la performance, Étude de la relation entre Système Nerveux Autonome production de Monoxyde d'azote et performance) ainsi que ma collaboration avec le club de Saint Étienne Natation et le laboratoire Physiologie et Physiopathologie de l'Exercice et du Handicap (Exploration Fonctionnelle Cardiorespiratoire 6^{ème} étage Hôpital Nord 42000 Saint Étienne) m'ont permis d'accroître mes connaissances dans le domaine de l'entraînement de haut niveau (National 1 et National par catégorie d'âge) et dans le suivi et l'évaluation de la performance en natation.

Je serai enchanté de pouvoir mettre mon expérience et mon savoir-faire au service de votre structure et de contribuer à son développement. C'est pourquoi je me permets de vous adresser ma candidature dans l'éventualité d'un poste à pourvoir.

En vous remerciant de l'intérêt que vous aurez su porter à ce courrier, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Sébastien CHALENCON

CHALENCON Sébastien

« Le Clos Bellevue »

94 rue Gabriel Péri

42100 Saint-Étienne

Tel : 06 08 81 01 20

mail : seb.chalencon@gmail.com

Né le 28/06/1978

Permis B

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif du 2^{ème} Degré option Natation course

Maîtrise Exercice Sport Santé Handicap (1^{ère} année de Master ESSH)

Licence Biologie Sport Santé Handicap mention STAPS « entraînement » (mention assez bien)

Formations et Diplômes

2007-2008 : 2^{ème} année de Master « STAPS-Santé » mention Recherche Université Jean Monnet Saint Étienne

2006-2007 : 1^{ère} année de Master « Exercice Sport Santé Handicap » Université Jean Monnet Saint Etienne

2005-2006 : 3^{ème} année de licence STAPS « entraînement sportif » Université Jean Monnet Saint Etienne

2004-2005 : BEES 2^{ème} degré Natation course

1999-2000 : BEES 1^{er} degré en formation continue au CREPS de Vichy

1996 : Baccalauréat série ES mention Assez Bien

Expériences professionnelles

2007-2008 : **Club Nautique Saint Chamond**

Entraîneur BEES 2 groupe Minimes Cadets Juniors Séniors

CREPS Auvergne-Vichy

Formateur Partie Commune BEES 2^{ème} degré (Physiologie) sous la direction de Robert Fassolette

Formateur Partie Spécifique BEESAN (UF2 Entraînement Physiologie) sous la direction de Thierry Lefaure

Université Jean Monnet

Stage « recherche » au « Laboratoire Exploration Fonctionnelle Cardiorespiratoire » (Hôpital Nord 6^{ème} étage Saint Étienne) sous la direction de Martin Garet et Jean Claude Barthélémy (Unité PPEH Bellevue Saint Étienne) en collaboration avec Saint Étienne Natation groupe Équipe 1.

2005 à 2007 : **Saint Étienne Natation**

Entraîneur BEES 2 groupe Equipe 2 à **Saint Etienne Natation** niveau régional, national 3 et national 2 (2006-2007)

Remplacements groupe compétition Saint Etienne Natation, aquagym (2005-2006)

CREPS Auvergne-Vichy (2006-2007)

Formateur Partie Commune BEES 2^{ème} degré (Physiologie) sous la direction de Robert Fassolette

Université Jean Monnet

Stage « recherche » au « Laboratoire Exploration Fonctionnelle Cardiorespiratoire » (Hôpital Nord 6^{ème} étage Saint Étienne) sous la direction de Martin Garet (2007) en collaboration avec Saint Étienne Natation (groupe Équipe 1).

Stage sur le suivi de l'entraînement des nageurs du groupe Équipe 1 de Saint Etienne Natation (2006)

Protocole de recherche Équipe de France de natation longue distance à Canet en Roussillon (2006)

2002 à 2004 : **Club Nautique Le Puy en Velay**

Entraîneur BEESAN, groupe compétition (niveau Cadet national, Nationale 2, Coupe de France, Circuit fédéral et régional),

Entraîneur BEESAN groupe Handisport et Masters

2001-2002 : **Dauphins Yssingelais**

Entraîneur BEESAN groupe compétition en collaboration avec Jacques MASSE (BEES 2)

(niveau Nationale 2, Vittel Cup, Circuit Fédéral, et régional), groupes Avenirs, Poussins et Benjamins.

2000-2001 : **Club Nautique Le Puy en Velay**

Entraîneur BEESAN des groupes avenir, poussins et benjamins en collaboration avec Maxime LEUTENEGGER (BEES 2) et Claude BERTRANT au Club Nautique le Puy en Velay

Compétences

- Suivi longitudinal de l'athlète.
- Élaboration de programmes de préparation physique et de musculation.
- Élaboration et réalisation d'un plan d'entraînement pour des nageurs de tous niveaux.
- Quantification de la charge d'entraînement et optimisation de celle-ci par l'étude du système nerveux autonome.
- **2004** : Mémoire sur l'entraînement en altitude pour l'obtention de la partie commune du BEES 2^{ème} degré
- **2006** : Mémoire sur la prise en compte de la fatigue dans le processus d'entraînement en natation pour l'obtention de la licence STAPS "entraînement".
- **2007** : Mémoire sur « l'optimisation de l'entraînement et de la performance par l'étude de l'activité du système nerveux autonome en natation » sous la direction de Martin GARET pour l'obtention de la 1^{ère} année de Master (Maîtrise) « Exercice Sport Santé Handicap »
- **2008** : Mémoire sur la « sécrétion du monoxyde d'azote et activité du Système Nerveux Autonome en réponse à l'entraînement et implication dans la performance » sous la direction de Martin GARET et Jean Claude BARTHÉLÉMY pour l'obtention de la 2^{ème} année de Master Staps-Santé mention Recherche

Informatique

Système d'exploitation : Windows XP / Mac OS X

Bureautique : Pack Microsoft Office (Word Excel Powerpoint)

Statistiques : Statview, Statistica