

LEGRAS Franck

✉ **Domaine de Marsanges Bat B3, 130 chemin de Morgiou,**

13009 Marseille

@ **legrasffgym@aol.com**

☎ **0685564600**



ACTIVITES D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE ET DU SPORT DE HAUT NIVEAU

- **Accompagnements / Coaching individuel** : adolescents, athlètes, d'entraîneurs et de managers pour la Mission d'Accompagnement de la Performance de la FFGym et l'INSEP : accompagnement de projet de performance, accompagnement de l'épanouissement du potentiel humain, développement personnel, accompagnement à la méthodologie d'entraînement
- **Accompagnement/ Coaching collectif** : accompagnement du développement de la performance collective, cohésion de groupe, motivation, changement de pratique
- **Accompagnements de formations FPC** des entraîneurs INSEP
- **Accompagnement de formations « alignement, postures et gainage »** pour FF Athlétisme, FF Voile, FFF, FFTir, FFSki, FFGym, INSEP...
- **Formateur DU PP** INSEP, Poitiers et Perf In Sports

PARCOURS PROFESSIONNEL

- **Oct. 2015 à ce Jour** : CTS-N Mission de l'accompagnement de la Performance FFGym
- **Nov. 2012 – Oct. 2015** : CTS-N 50% coordonnateur pôle France Marseille et 50% Mission de l'Accompagnement de la Performance
- **Sept. 2009 – Oct. 2012** : CTS – N coordonnateur pôle France Marseille et référent Préparation Physique FFG
- **Sept 2005 – Août 2009** : CTS-R placé auprès des comités régionaux d'Ile de France
- **2002 – 2005** : Cadre fédéral placé auprès du comité régional des Pays de Loire
- **2000 - 2001** : Entraîneur National adjoint Senior Féminin FF Gymnastique
- **1998 - 2001** : Entraîneur national Junior Féminin FF Gymnastique
- **1992 - 1998** : Entraîneur pôle France Gymnastique Artistique Féminine Marseille

FORMATIONS ET COMPETENCES PARTICULIERES

- **Labellisé APPI – INSEP - 2016**
- **Formé en Clean Coaching - Techniques de « Clean Language » et Modélisation Symbolique – Andante - 2015**
- **Formé AMOR (Apprendre grâce aux mouvements oculaires et Réintégrer) – Andante - 2014**
- **Certifié Executive Master « accompagnateur des acteurs du sport de haut niveau » - INSEP- 2014**
- **Diplômé du DU Préparation Physique - UFR STAPS Dijon - 2007**
- **DEUG STAPS – UFR STAPS POITIERS - 1987**

AUTRES

- **Passionné de trail** : Maxi-Race ANNECY, Trail du VENTOUX, de la Sainte BAUME, du GARLABAN...
- **Ma vision de l'Homme** : « On ne naît pas Homme, on le devient. » (ERASME), « La rencontre permet de façonner les outils pour forger une individualité » (A. JOLLIEN) et « On a beau chercher, on ne trouve que soi-même. » (A. FRANCE)