

## François LE CASTREC

✉ 9 rue André Gabaret,

17000 La Rochelle

@ [flecastrec@gmail.com](mailto:flecastrec@gmail.com)

☎ +336 71 00 85 47



### ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE - SPORT DE HAUT NIVEAU

- Accompagner la performance humaine et l'intelligence collective avec INSEP et la FFVoile
- Développer l'individu dans le respect de sa singularité et en optimisant ses points forts
- Préparer, entraîner des athlètes olympiques. Piloter des projets de recherche technologique (voile)
- Former des cadres et des entraîneurs à la conduite de "projets extraordinaires" : Jeux Olympiques et Championnats du Monde
- Améliorer sa connaissance de soi pour être plus performant en action auprès de l'INSEP, l'ENVSN, UFRAPS, GRETA

### PARCOURS PROFESSIONNEL

- **Athlète:** 4 campagnes olympiques en voile, 1 participation à la course autour du monde en équipage
- **Cadre:** 5 Préparations Olympiques en voile. Depuis 2001 successivement kinésithérapeute, préparateur physique, responsable de la détection des jeunes talents, Entraîneur National de l'Equipe de France Olympique
- **Entraîneur** de Jonathan Lobert, Médaille de Bronze aux JO de Londres 2012
- **Formateur et accompagnateur** des entraîneurs et des cadres de la FFVoile depuis 2011

### FORMATION ET COMPETENCES PARTICULIERES

- Kinésithérapeute, préparateur physique
- Conseiller technique et pédagogique supérieur de sport, BEES 3<sup>e</sup> degré
- Exécutive Master « accompagnateur des acteurs du sport de haut niveau » : praticien PNL, certifié en Clean langage, mouvements oculaires, formé au MBTI, aux préférences motrices, à la variabilité de fréquence cardiaque

### MA VISION

- Je crois à une approche intégrative de l'accompagnement de type « bottom up », qui part du vécu de chacun.
- Mon approche est à la fois cognitive et physique. J'appréhende l'individu dans son environnement global.
- Je conçois la performance comme intégrée et indissociable du développement personnel et professionnel
- J'ai acquis une solide expérience de l'accompagnement du stress, de la collaboration en milieu hyper concurrentiel et de la gestion des conflits.