

ENTRAINEUR – COACH DE L'EQUIPE DE FRANCE D'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU PREPARATEUR PHYSIQUE DIRECTEUR DE STRUCTURE

**Frédéric
DEJONGHE**
54 Ter, avenue de
la Libération
66280 Saleilles



Né le 05 Février 1973
Nationalité Française
Marié, 4 enfants
Permis B & A
Permis Bateau
Tel : 06.87.29.21.28
fred@dejonghe.fr

COMPETENCES

ENTRAINEUR COACH DE L'EQUIPE DE FRANCE,

- ❖ Mises en place des détections nationales.
- ❖ Mises-en place et planification des stages de regroupement de l'équipe de France.
- ❖ Travail Technique et Technico Tactique.
- ❖ Mises en place des différents Tests physique.
- ❖ Préparer, encadrer pendant les compétitions internationales.
- ❖ Mises en place du schéma tactique – analyse vidéo pour une performance sportive..

EDUCATEUR SPORTTIF, PREPARATEUR PHYSIQUE

- ❖ Gestion de la préparation physique des sportifs toutes disciplines, amateur et sportif de haut niveau.
- ❖ Evaluation et développement des différentes qualités physiques des athlètes.
- ❖ Mises-en place de séance sportive, (éducative, loisir, compétiteur).
- ❖ Mises-en place de stage technique et de masse.
- ❖ Coaching individuel et en compétition.
- ❖ Mise en place de séance d'initiation (scolaire, municipalité, PJJ,)
- ❖ Contact et suivi social des jeunes.
- ❖ Gestion administrative des groupes sportifs.

CONSEILLER TECHNIQUE REGIONAL,

- ❖ Mise en place des actions dans la politique sportive.
- ❖ Gestion et développement des activités de la ligue.
- ❖ Gestion de la promotion des disciplines dans le cadre fédéral.
- ❖ Gestion et coordination de l'équipe technique régionale (ETR).
- ❖ Organisation et mise en œuvre des différentes compétitions régionales.
- ❖ Formation des cadres sportifs et administratifs.
- ❖ Entraînement et stage des équipes régionales.

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

**Formateur civil CNEC : Centre National
d'Entraînement Commando,
De 2019 à ce jour**

Intervention en Combat – Muay Thaï
Lors de formation d'instructeur C4 de
l'armée Française. (Mont-Louis et Collioure)

**Entraîneur National : Equipe de France,
De Juillet 2015 à ce jour**

Entraîneur National Equipe de France
de Muay Thaï de la FFKMDA.

**Coach Fred : Préparateur Physique, Coach
sportif
D'Octobre 2015 à ce jour**

Préparation Physique toutes disciplines.
Coaching Individuel et en groupe.

**Directeur de Structure et
Éducateur Sportif,
De 1998 à ce jour**

Directeur de l'Association Sportive Cobra
(Catalan) et Éducateur Sportif.
Association Sportive et sociale.

**Conseiller Technique Régional,
De 2000 à 2018**

Conseiller Technique Régional de la Ligue
de Bretagne Kick Boxing Muay Thaï et DA
(Muay thaï, K-1 rules, Kick Boxing, Full
Contact, Pancrace).

**Formateur Fédéral,
De 2009 à 2018**

Formateur Fédéral FFKMDA pour la ligue
de Bretagne des Sport de Contact
Formations BMF1-BMF2-BMF3

**Éducateur Sportif,
De 1994 à 1998**

Éducateur Sportif au « CAS » Centre
d'Activités Sportives à Roubaix (59).
Association reconnue d'Intérêt Général.

DIRECTEUR DE STRUCTURE ASSOCIATIVE,,

- ❖ Gestion Administratives et comptable.
- ❖ Gestion des relations et du développement des partenaires publics et privés .
- ❖ Gestion et développement des activités et des projets de la structure.
- ❖ Gestion et coordination des employés et des bénévoles.
- ❖ Gestion de la promotion et de la communication

FORMATIONS

DIPLOMES,

- En Cours : Certificat d'initiation en Posturologie & Sport
Diplôme de Diététique Sportive – SSCS Training
- 2022 BPJEPS MMA – Certificat Complémentaire MMA
- 2021 Diplôme de Manager de club – SSCS Training
- 2020 Brevet Fédéral 2^{ème} Degré - Initiateur de MMA
- 2016 DESJEPS Spécialité Performance Sportive -
Mention Muay Thaï dossier VAE en cours.
- 2015 Diplôme International de Préparateur Physique
(Perfinsport) Option récupération et réathlétisation, Major
de la promotion Antonio Pintus.
- 2015 BNSSA.
(Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique)
- 2015 Equipier Secouriste PSE2
- 2014 Instructeur International de TRX force, niveau 2
- 2014 Secouriste PSE1
- 2014 BPJEPS des sports de contact
(Muay thaï, K-1 rules, Kick Boxing, Full Contact)
- 2008 BPJEPS activités pugilistiques : Muay Thaï
- 1996 BEES 1er Degré : Option Boxe Française

FORMATIONS PROFESSIONNELLES,

- ❖ Colloque Préparateurs Physiques du Football Professionnel à la FFF (PFP).
- ❖ Formation Crossfit, niveau 1.
- ❖ Gestion des conflits et de la violence.
- ❖ Médiation des jeunes en difficulté.
- ❖ Démarche de projet : (DRDJS)
Intérêt, méthodologie, évaluation.
- ❖ Gestion financière et fiscalité de l'activité. (DDJS
et expert comptable)
- ❖ Communication et partenariat.
(DDJS et Gestion des entrepreneurs)
- ❖ Formation Logiciel EBP compta
(Comptabilité d'association)
- ❖ Formation Logiciel Photoshop. (Infographiste)
- ❖ Gestion de site internet.

PALMARES ENTRAINEUR

Entraîneur Equipe de France :

34 Médailles d'Or.
33 Médailles d'Argent.
41 Médailles de Bronze.

Plusieurs Titres en Muay Thaï et K-1 :

4 Titres Mondiaux
2 WPMF, 1 ISKA et 1 en BF.
5 Titres Européens
WPMF, ISKA, WBC, WPKA.
1 Titre Intercontinental ISKA.
6 Titres de Champions de France Pro.
Plusieurs Champions de France
Amateur et Educatif.

CURSUS SPORTIF

TITRES ET RESULTATS

Sports de Contact :

63 combats
Niveau International

Muay Thaï :

Grade 1^{er} Khan (noir 1^{er} Dan).
2001 Juge arbitre régional.

Kick Boxing :

1993 Vice Chp d'Europe Pro ISKA.
1992 Vice Chp France Pro FFBA.

Full Contact :

Ceinture Noir 2^{ème} Dan.
1993 Vice Chp d'Europe Pro FFBA.
1993 Chp de France Semi Pro FFBA.
1992 Chp de France FFBA.
1989 Chp de France FFBA.

Lutte Contact :

1998 3^{ème} à l'Open de France.

Boxe Française :

1996 Gant d'argent technique.
1996 Juge arbitre régional.

Boxe Anglaise :

Licence Amateur.

Musculation

INFORMATIONS

COMPLEMENTAIRES

CENTRES D'INTERETS ET LOISIRS

Footing, natation et VTT.
Escalade.
Randonnée, découverte des
Sites naturels.
Musique : guitare, etc...