

# ENTRAINEUR – COACH DE L'ÉQUIPE DE FRANCE D'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU PRÉPARATEUR 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'ÉQUIPE 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, PRÉPARATEUR 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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> Khan (noir 1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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...