

Mathis TROUILLET

PRÉPARATEUR PHYSIQUE / PERSONAL TRAINEUR

DIPLOMES



STAPS 2020 - 2025

Master 2 : Physiologie de l'Entraînement et de l'Optimisation de la Performance Sportive et de la Nutrition

Master 1 : Physiologie de l'Entraînement et de l'Optimisation de la Performance Sportive et de la Nutrition

Licence STAPS : Spécialité Badminton mention Entraînement sportif

BAFA 2020

BACCALAURÉAT 2020

Scientifique, Mention Assez Bien, Option Sport

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES



AUTO-ENTREPRENEUR - MTCOACH 2025

Ile de France

Personal training à domicile, suivie diététique et programme sportif.

PRÉPARATEUR PHYSIQUE 2022 - 2025

2024 - 2025 : Union Sportive Fontenaysienne Tennis de Table (94)

Préparation physique, entraînement jeune débutant, coaching en compétition le week-end (service civique).

2025 : Villejuif natation (94)

Réalisation de séances de préparation physique et de mobilité pour le groupe élite (groupe entre 18 et 25 ans de niveau national).

2024: Union Sportive Fontenaysienne Tennis de Table (94)

Réalisation de séances de préparation physique pour le groupe élite jeune (groupe entre 11 et 17 ans de niveau national).

2022-2023 : Plessis-Robinson VolleyBall (92)

Assistant à la préparation et à l'encadrement des séances de musculation pour la préparation physique d'athlètes évoluant en Ligue A de volleyball.

ENTRAINEUR 2021 - 2022

Club Badminton MAUREPAS (78)

Préparation et animation de séances d'entraînement pour des groupes loisirs, préparation et encadrement de mini tournois.

SURVEILLANT DE BAIGNADE 2022

Piscine privée MAUREPAS (78)

Préparation de la piscine avant ouverture et surveillance sur les temps de baignade.

SERVICES

- Conditionnement physique
- Santé articulaire et musculaire
- Prise de muscle et perte de poids
- Suivi diététique
- Bien être quotidien
- Rééducation post blessure
- Mise en place d'objectifs

LANGUES

- Français : langue maternelle
- Anglais : C1
- Espagnol : B1

LOISIRS et COMPÉTITIONS

- Tennis de table
- Musculation
- Badminton
- Volley-Ball