

# Mathis TROUILLET

PRÉPARATEUR PHYSIQUE / PERSONAL TRAINER

## 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.



06 21 47 51 26

contact@mtcoach.fr

Saint Gratien 95210  
75, 92, 93, 95

Titulaire du permis B

[linktr.ee/mathis.trouillet](https://linktr.ee/mathis.trouillet)

## 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