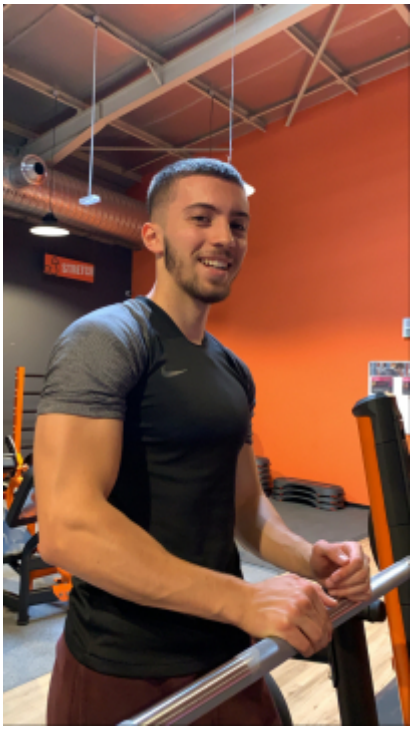
Adrien, coach sportif

Passionné de sport, ce jeune Bessancourtois de 20 ans en a fait son métier, en devenant coach sportif il y a 2 ans.



Quel est votre parcours ?

Après mon BAC, j’ai passé un Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport – Activités de la Forme (BPJEPS-AF) et cela fait maintenant 2 ans que je suis coach sportif à mon compte.

En quoi consiste votre métier et qui sont vos clients ?

J'aide les gens à récupérer la forme, suite à une blessure, pour perdre et gagner du poids ou se muscler. Les clients sont de tous âges, hommes et femmes. Je propose des séances de sport en extérieur, à domicile ou en salle. On débute toujours par un bilan pour fixer des objectifs à atteindre, et connaître les éventuels problèmes de santé de la personne. Je peux ainsi adapter les exercices à réaliser en fonction de chaque cas : rééducation, musculation, cardio...

Qu’est-ce qui vous plaît dans ce métier ?

J’aime accompagner les personnes que je coache, les voir se dépasser pour atteindre leurs objectifs et leur donner le goût du sport. Et quand le résultat est là, c’est très valorisant car je me sens utile et efficace, ça donne du sens à mon métier.

C’est quoi la suite ?

J’envisage de passer un diplôme axé sur l’alimentation et la nutrition pour compléter mon offre, et proposer un programme complet aux clients.

Contact

06 05 12 27 46

Instagram : @ad_coaching