

Selgi LEBLANC



CONTACT

DIPLÔMES

- 2020 : Permis de conduire B
- 2019 : DEJEPS, spécialité Perfectionnement Sportif, mention Taekwondo et Disciplines Associées
- 2018 : Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif
- 2018 : CQP MAM
- 2018 : 4ème Dan de Taekwondo
- 2017 : Carte professionnelle d'éducateur sportif
- 2017 : C2I
- 2013 : DIF
- 2012 : PSC1

PALMARÈS

- 2023 : 3^{ème} en paire au championnat d'Europe
- 2015 - 2019 : Champion de France
- 2019 : Champion de France Freestyle
- 2018 : 5^{ème} au championnat du Monde
- 2017 : Champion d'Europe Universitaire
- 2015 - 2018 : Plusieurs médailles aux Open internationaux classés par la WT

LOGICIELS

Suite Microsoft (Word, Excel, Powerpoint)
Photoshop
Zoom

LANGUES

Anglais (intermédiaire)
Coréen (débutant)

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

2021 – 2022

ENTRAÎNEUR NATIONAL POOMSAE FFTDA

- Entraîneur de l'équipe de France Poomsae
- Préparateur physique de l'équipe de France poomsae
- Coach de l'équipe de France aux compétitions

2020 –
aujourd'hui

FORMATEUR FÉDÉRAL POOMSAE CQP / DEJEPS

- Formation poomsae pour les futurs professeurs
- Approche théorique de la technique et de l'entraînement
- Mise en pratique des théories.

2019 –
aujourd'hui

CONSULTANT POOMSAE Auto-entrepreneur

- Formation et partage de connaissances
- Planification technique et physique pour des projets de club et des projets individuels.

2018 –
aujourd'hui

PRÉPARATEUR PHYSIQUE Auto-entrepreneur

- Préparation physique spécifique au poomsae
- Coaching privé : sport santé / préparation d'athlètes
- Conseils nutritionnels (spécifique poomsae selon l'athlète).

2018 –
aujourd'hui

ENTRAÎNEUR POOMSAE

Moohan, équipe de niveau national (en salle et en visio)

- Planification d'acquisitions motrices mesurées
- Planification des différents cycles de préparation physique en salle de musculation et en dehors, ainsi que de leur contenu
- Individualisation des programmes pour chaque athlète.

2013 –
aujourd'hui

PROFESSEUR DE TAEKWONDO

Taekwondo Moudok Kwan

- Taekwondo complet, tout âge et tout niveau
- Compétiteurs poomsae / combat.

2017 – 2018

PRÉPARATEUR PHYSIQUE SPÉCIFIQUE POOMSAE

Stage de Licence STAPS

Taekwondo Moudok Kwan

Stage de préparation physique à la performance en poomsae :

- Repérage des spécificités physiques de l'activité
- Recherche d'exercices spécifiques en salle de musculation
- Planification physique sur une saisonnière.

FORMATION

2015 – 2018

LICENCE STAPS, SPÉCIALITÉ ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Université Paris Descartes

- Anatomie, physiologie sportive, contrôle moteur, cognition, biomécanique, psychologie, analyse du mouvement, planification, entraînement, optimisation de performance, préparation physique.
- Spécialité : gymnastique, souplesse.

2006 –
aujourd'hui

TAEKWONDO POOMSAE / FREESTYLE

Maître Choi Yoon Soo

- Taekwondo Moudok Kwan

Maître Ahn Jae Ro

- Entraîneur National Poomsae de Corée

Maître Seo Yong Ae

- 8 fois championne du Monde

Kyung Hee University

- Entraîneur National Poomsae de Corée actuel
- Champions du monde Senior 1 homme et femme actuels

Maître Woo Jun Tae

- Capitaine des Korean Tigers (équipe de démonstration n°1)