Mélina Hamadache

COACH SPORTIF - PERSONAL TRAINER

INFORMATIONS PRATIQUES

- Née le **24/02/1987**
- Titulaire du **permis B**
- Adresse : **2 rue du Colonel Robert Guillaud 69530 Brignais**
- Téléphone : **06 63 93 69 99**
- Mail : **melinacoachsportif@gmail.com**
- Site : **www.melinacoachsportif.com**
- Numéro carte pro : **06910ED0241**
- Numéro SIRET : **524 752 490 00044**

melinacoachsportif

@melinahamadache

COMPÉTENCES

- **Spécialités** : Pilates, Yoga, Gymball, stretching, musculation, boxe, danse, coaching personnalisé, cours collectifs, formation, consulting.
- **Encadrement sportif**, sécurité et prévention.
- **Construction de séances de coaching personnalisé**, de programmes d'entraînement personnalisés et de cours collectifs.
- **Formation des professionnels** du fitness et de la remise en forme (tutrice et formatrice).
- **Consulting en entreprise** : bien-être au travail, gestion du stress, prévention de la sédentarité, promotion de l'activité physique.
- **Séminaire d'entreprise** : animations sportives, activités team-building, course à obstacles.
- **Maitrise de l'anglais** (bilingue) et de l'outil informatique.

FORMATIONS & DIPLÔMES

2020
- Formation **PERSONAL TRAINING**.

2019
-Congrès multi-conférences **COACHS CHALLENGE MAGAZINE** à Paris.
-Recyclage **PSC1** (Premiers Secours).
-Formation **YOGA** à Rambouillet.

2017
-Formation **PERSONAL TRAINING** à Plessy-Belleville.

2016
-Formation **PERSONAL TRAINING** à Toulouse.

2015
-**Workshop CYCLING** à Lyon.
-**Workshop « COURS ENFANTS »** à Lyon.

2013
-Formation **GYMBALL** (entraînement avec ballon de stabilité ; formation interne au club Genae) à Lyon.
-Formation **BOXE MODULE 2** (formation interne au club Genae) à Bouc Bel Air.

2012
-Formation **PILATES MODULE 2** (formation interne au club Genae ; méthode STOTT) à Lyon.
-Formation **BOXE MODULE 1** (formation interne au club Genae) à Lille.
-Formation **PILATES MODULE 1** (formation interne au club Genae ; méthodes STOTT et ROMANA) à Lille.
-Formation **TRAINING** par Antonella Costantino (entraînement fonctionnel créé par Julio Papi) à Lyon.
-Formation **TRX** par Alexandre Veret à Lyon.

2011
-Formation **ZUMBA** Basic 1 à Lyon.
-École préparatoire au **concours de Masso-kinésithérapeute**. (2010 à 2011)

2010
-Formation **PERSONAL TRAINING** par la société Your Coach à Lyon.
-**DEUST MÉTIERS DE LA FORME**, mention Assez Bien, Université Claude Bernard. (2008 à 2010)

2008
-Formation **LesMills BODYPUMP et BODYBALANCE**.
-Formation **PILATES** (formation interne au club Elixia Gambetta).
-**AFPS**.
-**Licence Langues Etrangères Appliquées** (anglais/allemand), Lyon 3. (2006 à 2008)

2006
-**Baccalauréat Economique et Social** (parcours sport-études).

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

À ce jour
- **Coach sportif indépendant** à domicile, au sein d'un studio de coaching (depuis 2011) et en entreprise (depuis 2013).

Ils m'ont fait confiance :
-AENOVA (2013), GL-EVENTS (2015) et LINDE (2017) pour du **consulting sur le thème du bien-être au travail**.
-BJORG BONNETERRE&Cie (2017, 2018), CERA INCITY (Caisse d'Épargne - 2017) et CARLS SOFTWARE (depuis 2016) pour des **cours de sport en entreprise**.
-CATERPILLAR (2017), L'ENTREPOT DU BRICOLAGE (2018) et ANNE-SOPHIE PIC (2018) pour des **animations Team-Building** (en collaboration avec Mondial Events).
-La FÉDÉRATION FRANCAISE DES SPORTS DE GLACE (depuis 2016) pour l'encadrement sportif lors de **stages nationaux de détection des jeunes talents**.
-Les FOOTBALLEURS professionnels Rémi RIOU (2016) et Loïc RÉMY (2018) pour leur **préparation physique**.

2018 à 2020
-**Rédaction d'articles** (sport, santé et bien-être) pour le BLOG MEL&MARY (tous public) et pour COACHS CHALLENGE MAGAZINE (pour les professionnels).

2017 à 2020
-**Cours de danse hebdomadaires** pour les patineurs-compétiteurs du LYON GLACE PATINAGE à Lyon.

2016 à 2018
-Stage estival annuel de **préparation physique pour les patineurs-compétiteurs** du LYON GLACE PATINAGE à Briançon.

2014 à 2016
-**Stages mensuels de Zumba** pour l'association ESM Messimy (cours enfant et cours adulte).
-**Conceptrice et formatrice du cours « Boxe by Genae »** au sein des structures GENAE Fitness Club.

2012 à 2016
-**Coach sportif au sein du club de fitness GENAE Bron** (cours de Cardio Boxe, Circuit Boxe, Cycling, Sundance, TRX, Bodysculpt, Cuisses-Abdos-Fessiers, Stretching, Gymball, etc…) ; **tutorat des stagiaires en formation**.

2011
-**Coach sportif indépendant au sein du club de fitness ELIXIA Gambetta**, pour la société de coaching privé YOUR COACH et au sein de plusieurs associations (SPES, IFAG) ; **vendeuse Fitness** au magasin DÉCATHLON Lyon Part-Dieu.

2008 à 2010
-**Coach sportif stagiaire DEUST** MF au club de fitness ELIXIA Gambetta.

2007 à 2009
-**Hôtesse de caisse/accueil** à DÉCATHLON Lyon Part-Dieu. Emploi-étudiant pendant la première année de DEUST MF.

EXPÉRIENCES SPORTIVES

- **Danse sur glace** : pratiquée **pendant 15 ans** en compétition, jusqu'au niveau **Equipe de France Junior** (Vice-championne de France 2000, 2001, Championne de France 2002, Vice-championne de France 2004).
- **Danse classique :** pratiquée **pendant 7 ans**.
- **Danse Hip-Hop :** pratiquée **pendant 3 ans** ; participation au célèbre **concours World of Dance 2018** à Paris (Team Krizix Nguyen).
- **Danse Ragga Dancehall** : pratiqué **pendant 2 ans**.
- **Danses de salon** : pratiquées pour le patinage.
- **Course à pied : semi-marathon de Paris en 2018** (1h55min).
- **Sports de combat** : boxe, krav maga.
- **Musculation**.
- **Ski** et autres sports de glisse.