



THOMAS BOUQUET

Candidature à un poste
d'entraîneur

Profil



23 ans



thomas.bouquet8@outlook.com



06 95 10 32 69



16 rue Dupuy de Lôme
29200 Brest



<https://fr.linkedin.com/in/thomas-bouquet->

Compétences générales et spécifiques

- Rigueur - Autonomie
- Sens de l'organisation - Adaptabilité - Capacités d'initiatives et de travail en équipe
- Compétence bureautique : Office, Canva, ...)
- Élaboration de planifications pluridisciplinaires
- Développement de la prise de décision des joueurs
- Analyse permettant d'évaluer les performances et le potentiel des joueurs

Langues :

- Français : Langue maternelle
- Anglais : Niveau A2

Centres d'intérêt

Voyages
Pratiques sportives diverses
Musique
Cinéma

Expériences professionnelles

Comité Départemental de Basket du Finistère (2022 - En cours)

Entraîneur assistant puis entraîneur principal au Centre Labellisé d'Entraînement de Brest - Membre de l'équipe technique départementale

- Mise en place de situations visant à développer les qualités techniques, tactiques, physiques et mentales des joueurs et joueuses
- Élaboration d'un projet de jeu pour les sélections départementales et planification des stages de détectations
- Coach assistant de l'équipe masculine départementale U12-U13 lors des tournois inter-territoires U12 et inter-comités U13

Section Basket du Patronage Laïque de Sanquer (2024 - En cours)

Entraîneur salarié (en alternance) sur l'ensemble des catégories masculines et féminines (Ecole de Basket, U13, U15, U18)

- Coach principal de l'équipe U13 évoluant en championnat régional
- Organisation et planification des séances d'entraînements sur les différentes catégories
- Mise en place d'actions qui s'inscrivent dans le cadre du projet de développement du club : structuration de l'école de Basket, organisation et animation de stages
- Encadrement, formation et animation de l'équipe des entraîneurs bénévoles
- Actions de formation auprès des jeunes (arbitrage, table de marque..)

Brest Métropole Basket (2022 - 2024)

Entraîneur auprès du groupe U15 Elite (France / Région)

- Conception de séances visant à développer les qualités techniques et tactiques du groupe
- Entraîneur assistant de l'équipe U15 France, coach principal de l'équipe U15 Région
- Préparation et animation de situations autour du développement athlétique, de la préparation physique préventive et de la récupération
- Mise en place dans le cadre des mémoires de 1ère et 2ème année de Master STAPS de programmes visant à promouvoir l'équilibre stress-récupération via l'utilisation de la pleine conscience et de routines aux lancers francs
- Membre de la commission technique du club

Ligue Centre-Val de Loire de Basket (2021 - 2022)

Stage de 3e année de licence STAPS

- Observation des séances d'entraînements du Pôle Espoir masculin de Basket à Orléans
- Conduite d'une étude dans le cadre de mon mémoire de fin d'étude auprès des joueurs du Pôle pour évaluer la cohésion du groupe

Orléans Loiret Basket Association (2018 - 2022)

- Entraîneur principal ou assistant auprès de différentes équipes jeunes (U13-U15-U17) évoluant au niveau départemental et régional
- Joueur dans les catégories U11 à U20 au niveau départemental et régional

Parcours de formation

Formations Académiques

Master STAPS - Mention Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (2022-2024) (Mention Assez Bien) - Université de Bretagne Occidentale

Licence STAPS - Mention Entraînement Sportif - Spécialité Basket-Ball (2019-2022) - Université d'Orléans

Baccalauréat Scientifique (2016-2019) - Lycée Charles Péguy à Orléans

Formations Fédérales / d'État

Diplôme d'Entraîneur Territorial de Basket-Ball (2022 - En cours) - Ligue de Bretagne de Basket

Validation des CS1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 et des modules 2 et 4

BPJEPS - Spécialité éducateur sportif mention Basket-Ball (2024 - En cours) - Ligue de Bretagne de Basket

Brevet Fédéral Jeune (2021 - 2022) - Ligue Centre-Val de Loire de Basket-Ball

Références :

Romain Le Cossec (CTF du Finistère; Coach U15M France - NM3 au Brest Métropole Basket)
Franck Simon (CTF - CTA du Finistère)
Gilles Omnes (Coordinateur BPJEPS Promotion Landerneau)