

CHALENCON Sébastien

« Le Clos Bellevue »

94 rue Gabriel Péri

42100 Saint-Étienne

Tel : 06 08 81 01 20

mail : seb.chalencon@gmail.com

Né le 28/06/1978

Permis B

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif du 2^{ème} Degré option Natation course

Maîtrise Exercice Sport Santé Handicap (1^{ère} année de Master ESSH)

Licence Biologie Sport Santé Handicap mention STAPS « entraînement » (mention assez bien)

Formations et Diplômes

2007-2008 : 2^{ème} année de Master « STAPS-Santé » mention Recherche Université Jean Monnet Saint Étienne

2006-2007 : 1^{ère} année de Master « Exercice Sport Santé Handicap » Université Jean Monnet Saint Etienne

2005-2006 : 3^{ème} année de licence STAPS « entraînement sportif » Université Jean Monnet Saint Etienne

2004-2005 : BEES 2^{ème} degré Natation course

1999-2000 : BEES 1^{er} degré en formation continue au CREPS de Vichy

1996 : Baccalauréat série ES mention Assez Bien

Expériences professionnelles

2007-2008 : **Club Nautique Saint Chamond**

Entraîneur BEES 2 groupe Minimes Cadets Juniors Séniors

CREPS Auvergne-Vichy

Formateur Partie Commune BEES 2^{ème} degré (Physiologie) sous la direction de Robert Fassolette

Formateur Partie Spécifique BEESAN (UF2 Entraînement Physiologie) sous la direction de Thierry Lefaure

Université Jean Monnet

Stage « recherche » au « Laboratoire Exploration Fonctionnelle Cardiorespiratoire » (Hôpital Nord 6^{ème} étage Saint Étienne) sous la direction de Martin Garet et Jean Claude Barthélémy (Unité PPEH Bellevue Saint Étienne) en collaboration avec Saint Étienne Natation groupe Équipe 1.

2005 à 2007 : **Saint Étienne Natation**

Entraîneur BEES 2 groupe Equipe 2 à **Saint Etienne Natation** niveau régional, national 3 et national 2 (2006-2007)

Remplacements groupe compétition Saint Etienne Natation, aquagym (2005-2006)

CREPS Auvergne-Vichy (2006-2007)

Formateur Partie Commune BEES 2^{ème} degré (Physiologie) sous la direction de Robert Fassolette

Université Jean Monnet

Stage « recherche » au « Laboratoire Exploration Fonctionnelle Cardiorespiratoire » (Hôpital Nord 6^{ème} étage Saint Étienne) sous la direction de Martin Garet (2007) en collaboration avec Saint Étienne Natation (groupe Équipe 1).

Stage sur le suivi de l'entraînement des nageurs du groupe Équipe 1 de Saint Etienne Natation (2006)

Protocole de recherche Équipe de France de natation longue distance à Canet en Roussillon (2006)

2002 à 2004 : **Club Nautique Le Puy en Velay**

Entraîneur BEESAN, groupe compétition (niveau Cadet national, Nationale 2, Coupe de France, Circuit fédéral et régional),

Entraîneur BEESAN groupe Handisport et Masters

2001-2002 : **Dauphins Yssingelais**

Entraîneur BEESAN groupe compétition en collaboration avec Jacques MASSE (BEES 2)

(niveau Nationale 2, Vittel Cup, Circuit Fédéral, et régional), groupes Avenirs, Poussins et Benjamins.

2000-2001 : **Club Nautique Le Puy en Velay**

Entraîneur BEESAN des groupes avenir, poussins et benjamins en collaboration avec Maxime LEUTENEGGER (BEES 2) et Claude BERTRANT au Club Nautique le Puy en Velay

Compétences

- Suivi longitudinal de l'athlète.
- Élaboration de programmes de préparation physique et de musculation.
- Élaboration et réalisation d'un plan d'entraînement pour des nageurs de tous niveaux.
- Quantification de la charge d'entraînement et optimisation de celle-ci par l'étude du système nerveux autonome.
- **2004** : Mémoire sur l'entraînement en altitude pour l'obtention de la partie commune du BEES 2^{ème} degré
- **2006** : Mémoire sur la prise en compte de la fatigue dans le processus d'entraînement en natation pour l'obtention de la licence STAPS "entraînement".
- **2007** : Mémoire sur « l'optimisation de l'entraînement et de la performance par l'étude de l'activité du système nerveux autonome en natation » sous la direction de Martin GARET pour l'obtention de la 1^{ère} année de Master (Maîtrise) « Exercice Sport Santé Handicap »
- **2008** : Mémoire sur la « sécrétion du monoxyde d'azote et activité du Système Nerveux Autonome en réponse à l'entraînement et implication dans la performance » sous la direction de Martin GARET et Jean Claude BARTHÉLÉMY pour l'obtention de la 2^{ème} année de Master Staps-Santé mention Recherche

Informatique

Système d'exploitation : Windows XP / Mac OS X

Bureautique : Pack Microsoft Office (Word Excel Powerpoint)

Statistiques : Statview, Statistica