



HENRI LEFEBVRE

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom
HENRI LEFEBVRE

Adresse
45 Rue de la République
Lyon, 69002

Numéro de téléphone
06 98 76 54 32

E-mail
exemple@cvmaker.fr

Sexe
Homme

État civil
Célibataire

COMPÉTENCES

Évaluation
Analyse de la composition corporelle et suivi des statistiques vitales.

Technique
Maîtrise des équipements de musculation et de cardio.

Méthodologie
Évaluation de la condition physique et conception de programmes.

Sécurité
Application des normes de santé et de sécurité en salle.

LANGUAGES

Français ● ● ● ● ●
Anglais ● ● ● ● ●

Coach sportif dynamique et axé sur les résultats, je justifie de plus de 5 ans d'expérience dans l'accompagnement de clients vers leurs objectifs de santé et de performance. Doté d'une solide expertise dans la conception de programmes personnalisés et l'animation de séances d'entraînement motivantes, je m'engage à promouvoir un mode de vie sain et à poursuivre mon développement professionnel continu.

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Coach Sportif 2020 - En cours
Neoness, Lyon

J'ai conçu des programmes de remise en forme sur mesure basés sur les objectifs, les capacités et l'état de santé de chaque client. J'ai également réalisé des évaluations physiques approfondies pour définir les niveaux de base et suivre l'évolution des performances, tout en encadrant les pratiquants sur les techniques d'exécution sécurisées pour garantir l'efficacité des séances.

- **Augmentation** moyenne de 15 % de la force musculaire des clients grâce à des programmes personnalisés.
- **Amélioration** de 20 % de la condition physique générale des membres par un suivi et une motivation constante.
- **Conception et planification** de séances adaptées à des profils variés.

Consultant Fitness 2018 - 2020
Wellness Sport Club, Lyon

J'ai réalisé des bilans de forme personnalisés, adapté les approches d'entraînement selon l'évolution des besoins des clients et animé des ateliers sur diverses thématiques liées au fitness. J'ai également collaboré aux actions de communication pour renforcer la visibilité de l'établissement.

- **Atteinte** d'un taux de fidélisation client remarquable de 90 % grâce à la création d'un lien de confiance durable.
- **Organisation et encadrement** de stages de fitness en extérieur, favorisant l'esprit de communauté et l'engagement des participants.
- **Adaptation** continue des méthodes d'entraînement pour répondre aux attentes spécifiques des clients.

FORMATION

BPJEPS Activités de la Forme (AF) 2017
CREPS Auvergne-Rhône-Alpes

Licence STAPS (Éducation et Motricité) 2016
Université Claude Bernard Lyon 1, Lyon