



Théodore MESSON

COACH SPORTIF NUTRITIONNISTE SPÉCIALISÉ EN NUTRITION DU SPORTIF

INFORMATIONS PERSONNELLES

18 rue Pierre Dupont
69001 Lyon

06.14.18.15.85

theodoremesson@gmail.com

LinkedIn : Théodore MESSON

<https://www.tmcoach.fr/>

Né le 18/10/1998

COMPÉTENCES

Organisation d'une section Basket Compétition

Suivi personnalisé Coaching Basket /
Préparation Physique / Nutrition Sportive

9 saisons de coaching Basket :
U13 / U15 / U17 / U20 / Séniors

CENTRES D'INTÉRÊTS

Pratique du sport :
Basket et du Crossfit en particulier.

Voyages :
Grèce, Thaïlande, Jordanie
Danemark, Italie, Croatie,
New-York

LANGUES

Italien - niveau C1
Anglais - niveau B2

PROFIL

J'adopte une approche à la fois fonctionnelle et thérapeutique de la pratique sportive.
Mon objectif est d'aider mes clients et joueurs à comprendre comment la préparation physique
et la nutrition contribuent à leur progression et à leur apprentissage.

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Depuis 09/2018 CDI à temps partiel - Association APSC - Lyon
Entraîneur Sportif - 15h par semaine
Entraînements des catégories jeunes (U13 à U20)
de basket de l'APSC.
Gestion et organisation de la vie du club.

De 2016 à 2020 CDI à temps partiel - Association PESD - Lyon
Animateur Sportif Adjoint - 6h par semaine
Entraînements des équipes de baskets de la PESD.
allant de l'Eveil aux U18.
Encadrement de l'entraînement de l'équipe des séniors.

Depuis 2019 **Activité Auto-Entrepreneur - Coach Sportif**
Haltero Club Lyonnais - Surveillant plateau
Suivi sportif de différents particuliers
Aéroport St Exupery - Séances hebdomadaires 10 personnes

2014-2015 Travail Saisonnier - **E.Leclerc Champvert** - Lyon
Magasinier, Préparateur de commande au Drive,
Hôte de Caisse, Vendeur produits saisonniers (sapins et
huîtres sous chapiteau).

STAGES PENDANT LES FORMATIONS

Stage thérapeutique : stage de 5 semaines du 29/05/22 - 10/06/22
Au sein de Clinique nouvelle du forez, Clinique du Parc, Clinique de l'ouest lyonnais
Prise en charge de patient en hôpital de jour, hospitalisation complète, diabétologie, fin de vie

Restauration Collective : stage de 1 mois (02-03/2021)
au sein de ELIO France, au Lycée St Marc et à la Tony Parker Academy
Production selon les besoins et le budget, conditionnement et distribution vers les centres scolaires

Coach : stage de 12 mois (02/2019-02/2020)
dans le cadre du BPJEPS, Keep Cool Lyon Part Dieu
Suivi et accompagnement des adhérents lors de rendez-vous personnalisé, accueil, animation
de circuits trainings, création de séances spécifiques (perte de poids, renforcement musculaire, bien être)

FORMATION

09/2023 EDNH - **Bachelor en Diététique et
Nutrition Sportive** - Spécialisation en Nutrition du Sportif

02/2020 Ecole Peyrefitte Sport - **BPJEPS** Haltérophilie Musculation

2018 **PSC1** - La Croix Rouge - Lyon
BAFA - Formation Générale - Ufcv - Lyon

06/2017 Baccalauréat série L
Lycée J.B. de la Salle - Lyon