



Diplôme Universitaire de Préparateur Physique

BEES 2ème degré d'athlétisme  
Entraîneur fédéral d'athlétisme

Niveau maîtrise "sciences sociales  
et management du sport et des loisirs"



16 rue de la mairie  
67203 Oberschaeffolsheim  
06.68.25.49.36

33 ans, Marié, 2 enfants

www.preparationphysique.net

nicolas.delpech@preparationphysique.net

## Préparateur physique - Entraîneur d'athlétisme - Formateur

### ENTRAINEUR NATIONAL D'ATHLETISME



**Benjamin Compaoré.**

Champion du monde junior 2006 de triple saut  
5ème au championnat d'Europe junior 2005  
Quintuple champion de France  
entre 2004 et 2006 en longueur et triple saut

5 à 10 entraînements par semaine dans les domaines techniques et physiques  
Planification de l'entraînements, de la musculation...

Organisation des stages nationaux, mise en place des contenus des formations  
fédérales, formateur au sein de la Fédération Française d'Athlétisme...



**Mathilde Boateng**

8ème aux chpts du monde junior 2008  
Championne de France junior 2007  
Vice-championne de France junior en 2006  
3ème au championnat de France en 2005

**Xavier Chollat-Traquet**

Recordmen de France du 100m minime  
Double-Champion de France 2006 cadet

### PREPARATEUR PHYSIQUE

#### FOOTBALL



Equipe nationale d'Haïti - Préparation physique pour les éliminatoires de la coupe du monde 2010  
AS Pierrots Vauban - en CFA2 masculine  
FC Vendenheim - en DIVISION1 féminine : championne de France de D2 en 2007  
+ Divers clubs à distance

#### 1/2 FOND Coureur sur route



**Bob Tahri**

4ème aux JO de Pékin  
Plusieurs podiums et participations aux JO,  
aux championnats du monde et d'Europe  
Plus de 10 titres de champion de France

**Evans Cheuriyot**

Vainqueur marathon de Chicago  
Record en 2h06'25"  
Vice-champion du monde de semi-marathon 2007



**Khalid Oumaalem** - double vice-champion de France du 1500m

**Manu Bossert** - Plusieurs sélections en équipe de France

**Béregère Ottermatte** - Plusieurs sélections en équipe de France

#### GOLF



**Jade Schaeffer**

Championne d'Europe dames en 2006  
Professionnelle depuis 2007



**Fany Schaeffer**

Professionnelle sur le ladies european tour  
n°9 française

#### Pôle espoir GRS de Strasbourg



Triple championne de France élite par  
équipe 2006, 2007 et 2008

**Emilie Dillenseger**

15ème individuelle aux Europe junior 2006

Vice-championne de France Elite 2007

Double championne de France junior 2005-06

#### HANDBALL



Equipe d'Achenheim  
national 1 féminine

Individuels en Tennis, Tir à l'arc,  
marathon et remise en forme



#### FORMATEUR



Interventions dans divers domaines lors des formations BE et fédérales :  
préparation physique, théorie et planification de l'entraînement, physiologie,  
alimentation, musculation, football, vitesse, saut en longueur, triple saut  
et informatique.

Préparation Physique pour la Performance



www.preparationphysique.net

Préparation Physique pour la Performance



Ladwig Patrick BE2 - DEF - Entraîneur FC Vendenheim (Division 1 féminine)  
Stagiaire Pro INF Vichy - Pro (Louhans Cuiseaux). Lons le saunier D3  
Coach: Lons le saunier - DH séniors et CFA2 - CN2 et 3.



" Sa manière, sa façon d'enseigner, la diversité des situations et des exercices proposées ont un réels "impact" dans le développement des habilités motrices et athlétiques (force - vitesse - vivacité - souplesse - puissance – coordination...).

M. Delpuch est à l'écoute de ce qu'on lui demande mais sait aussi être **une vrai source de propositions et nos différents échanges** dans le domaine de la "préparation physique et athlétique" sont pour moi "rafraîchissants", "enrichissants" et "complémentaires" en plus de ma formation initiale (BE2 – DEF).

**Disponible, respectueux, rigoureux et disposant d'une grande capacité d'adaptation et de réactivité**, M. Delpuch est un parfait complément pour tout entraîneur....qui l'essaye, l'adopte!!!! "



Dominique Steinberger – BE1 football  
Ancien entraîneur du FC Vendenheim (Division 1 féminine – championne de France 2006-2007)



"Nicolas Delpuch est un **entraîneur très sérieux et très compétent** pour la préparation du footballeur. En effet, outre la **maîtrise totale qu'il possède pour la préparation physique du footballeur**, il apporte une nouvelle manière de travailler « la condition physique » avec des **exercices très physique, ludiques et très dynamiques rythmés parfois par de la musique**.

D'autres part, Nicolas Delpuch à une connaissance importante de la compétition de haut niveau et de ses exigences. Le football moderne d'aujourd'hui et de ses exigences sont parfaitement maîtriser par Nicolas.

Je souhaiterais mettre en avant une qualité indéniable que possède Nicolas, c'est sa **capacité à motiver les joueuses à travers des mots simples et une attitude très professionnelle** de la compétition.

J'atteste que Nicolas Delpuch possède toutes les qualités pour devenir un Préparateur Physique Professionnel, et je souhaite à d'autres clubs de travailler avec ce **grand « pédagogue » de la préparation physique**.



Laurent Maennel – Entraîneur ASP Vauban (CFA2) – DEF BE2 football  
Ancien professionnel au FC Mulhouse - CS Sedan - Sporting Toulon



"Par **ses connaissances et son dynamisme**, Nicolas a apporté une **plus-value dans le contenu et la qualité des séances**. La préparation athlétique a été optimisée.

Son objectif était de rendre les joueurs plus performants dans la vitesse, la détente et l'explosivité. La **richesse des exercices et la finesse du travail** lui ont permis d'atteindre cet objectif. Les joueurs ont parfaitement adhéré à sa **personnalité très conviviale et orientée vers les joueurs** dans l'objectif de les faire progresser."



Jean-Michel Dirringer – Brevet d'état second degré athlétisme  
Entraîneur de Medhi Baala et Bob Tahri  
Plusieurs participations aux JO de 2000 à 2008 et aux championnats du monde



"Nicolas Delpuch est un entraîneur qui a su amener à un niveau très intéressant de jeunes athlètes au talent moyen. Les résultats obtenus dénotent un **réel savoir faire** tant dans le **domaine technique** que dans la **gestion de la motivation des athlètes et d'un groupe**.

Depuis plusieurs années, je suis le témoin du **sérieux et de la compétence** de Nicolas. Malgré son jeune âge, il dispose aujourd'hui d'une **grande expérience terrain dont il tire bénéfice** dans le domaine de la préparation physique."



www.preparationphysique.net

Préparation Physique pour la Performance



**Benjamin Compaore – Champion du monde junior de triple saut  
5 fois champion de France – En préparation olympique 2008**



"Nicolas me suit depuis mes débuts, il y a 11 ans. J'ai sans cesse pu **progresser par les situations et les exercices divers et variés** qu'il a su mettre en place.

Il a réussi à me motiver toutes ces années sans voir le temps passé. Je suis devenu **très rigoureux et très professionnel** à ses côtés dans mes entraînements et dans ma façon de préparer mes compétitions."



**Daniel Laigre – Conseiller technique nationale FFA  
Brevet d'état 3ème degré athlétisme**



"Nicolas Delpéch fait partie de l'équipe technique nationale des sauts au cours de cette dernière olympiade. A ce titre il a été amené à encadrer des stages nationaux regroupant les membres de l'équipe de France « jeune » ainsi que des formations d'entraîneurs. Sa **compétence a été appréciée** en toutes ces occasions."

**Fany Schaeffer  
Golfeuse professionnelle**



"Nicolas m'a donné **goût à la préparation physique** parce qu'il a su adapter nos séances à mon niveau et m'a **motivé à progresser par la ludicité et la diversité de son savoir-faire**. Sa **bonne humeur et son enthousiasme** toujours égaux sont idéaux dans une relation de travail où les relations humaines sont primordiales."

**Pascale Lacombe - Cordinateur du pôle France au creps de Strasbourg  
Conseiller technique régional auprès de la fédération française d'athlétisme**



"Par son **sérieux** et son application, son souci permanent de rigueur dans la préparation physique et générale de ses athlètes, Nicolas a su **optimiser les capacités des sportifs** dont il assure le suivi au Pôle et au Centre Régional Athlétisme depuis quelques années. Les résultats sportifs récents des jeunes athlètes qu'il prépare en sont une bonne preuve.

Je suis convaincu que Nicolas saura vous proposer des **solutions d'entraînement ajustées à vos motivations et ambitions** sportives pour vous préparer aux échéances sportives de la discipline dans laquelle vous souhaitez exceller.  
**Laissez vous donc tenter .....**"

**Benedict Ducrocq – Entraîneur de l'ATE national 1 handball  
BE2 handball**



"**Association de compétences....et le résultat en témoigne!!** Depuis 4 années que Nicolas, les filles ne rechignent en rien ces séances et il n'y a pas de blessure résultant de ce travail, bref les filles sont en **pleine forme**, et les **très bons résultats** de ces différentes saisons en témoignent!

La recette? Les exercices, les **situations** proposées sont en **parfaite relation avec l'activité** même si le **travail est individualisé**. Le **travail est très pointu et adapté**. De plus Nicolas a le don de faire passer ce travail dans la joie et la bonne humeur que les filles pourraient ne pas remarquer que parfois elles en font plus !! Delpéch rime avec... pêche (la patate... comme il le dit) et le **PLAISIR est toujours présent!** .... "