

- COACH - GILLES

★ Diplôme :

- **BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force – Mention Musculation (2016)**
- **Certification MASTERY – Nutrithérapie, Hormones, Bilans Biologiques, Optimisation Physiologie Interne**

★ Carte Professionnelle :

Educateur Sportif – 02516ED0138

★ Contact :

 **_lezozz_**  **Gil Genome**  **06-82-44-81-44**

★ Prestations : (Pas de coaching en présentiel, autonomie uniquement)

➔ **BILAN CORPOREL (analyse/interprétation Santé-Longévité) _____ 50 €**

Tests Passifs : Photos, Toise, Pesée, Mensurations, Plis cutanés, Tension Artérielle
FC Repos, Analyse Morphologique

Tests Actifs : Force préhension D/G, VMA (Cooper 6'), FC Max, Vo2Max

➔ **BILAN PHYSIOLOGIQUE (analyse/interprétation Santé-Longévité) _____ 50 €**

Test Sanguin : Liste biomarqueurs (hormonaux, lipidiques, sérologiques, ...)

➔ **PACK PHYSIOLOGIE _____ 180 €**

Paielement unique. Bloc de 13 semaines.

3 Bilans Corporels/Physiologiques + Plan Alimentaire + Optimisation Physiologique

➔ **PACK PHYSIQUE _____ 180 €**

Paielement unique. Bloc de 13 semaines.

3 Bilans Corporels + Plan Entrainement périodisé

➔ **PACK PERFORMANCE _____ 350 € (bloc 1)/270 € (blocs contigus)**

Paielement unique. Bloc de 13 semaines.

Bilans Corporels/Physiologique + Packs Entrainement/Physiologie

➔ **PACK ENTRAINEMENT _____ 120 €**

Paielement unique. Bloc de 13 semaines.

Plan entrainement uniquement.

TOUS LES TARIFS S'ENTENDENT EN TTC



PARCOURS SPORTIF

Fréquente les « salles de muscu » depuis l'âge de 16 ans (1989)

Bodybuilding – TOP de Colmar 1999 Sénior +90kg (NC)

Bodybuilding – TOP de Colmar 2000 Sénior +90kg (NC)

Powerlifting – WPC Champion National 2006 -90Kg (1°)

Powerlifting – WPC World Champs 2006 Lake George (USA) -100Kg (16°)

Powerlifting – WPC Champion National 2007 -100Kg (1°)

Powerlifting – WPC World Champs 2007 Togliatti (Rus) -100Kg (17°)

Powerlifting – WPC Champion National 2008 -110Kg (1°)

Powerlifting – WPC World Champs 2008 Miami (USA) -110Kg (4°)

Powerlifting – WPC Champion National -110Kg (1°)

Powerlifting – WPC World Champ' 2009 Bournemouth (Ang) -110Kg (NC)

Powerlifting Best Perfs – SQUAT 325Kg – DEV. COUCHE 255Kg – SOUL. TERRE 290Kg

Bodybuilding – TOP de Colmar 2014 Master 1 +40ans (5°)

Bodybuilding – TOP de Colmar 2015 Master 1 +40 ans (1°)

Bodybuilding – TOP de Colmar 2017 Men's Physic +1,80m (NC)

Bodybuilding – TOP de Colmar 2018 Men's Classic 2 (2°)

Bodybuilding – TOP de Colmar 2019 Men's Classic 2 (4°)

Bodybuilding – IFBB 2019 1/2 Finale Nord Master Men's Classic 2 (1°)

Bodybuilding – IFBB 2019 Final Nationale Master Men's Classic 2 (1°)

Bodybuilding – NPC 2021 Régional Master Classic Physique (1°)

Bodybuilding – TOP de Colmar 2023 Master 2 +50 ans (1°) Classic Physique 2 (5°)

Bodybuilding – Open des Corsaires 2024 Master 2 +50 ans (1°) Open +90Kg (2°) Couple (1°)

Bodybuilding – WABBA Nubret Classic St Prix 2024 Master 2 +50 ans (5°)

Bodybuilding – Focus Evolution Contest 2024 Master 2 +50 ans (1°)

BIO EXPRESS

Formation scolaire technique Bac F1 (Dessin Industriel) – (1989)

BTS Conception Produits Industriels (1991)

Service National en Allemagne – (1994)

23 ans en Bureau d'Etudes chez PSA Sochaux – (2013)

Reconversion dans le milieu de la forme (2015)

Gérant du Genome 4 (2014)

Formateur Coach Sportif (BPJEPS, CQP) Academy Form & Moi Mulhouse (2017)