


Quentin FERRU

57 Boulevard Gambetta

30390 Aramon

 06 64 47 45 25



23 ans

Mail: quentfer@hotmail.fr

Permis B (2015)

Permis A2 (2016)

Expériences

Tennis de Table

Entraîneur fédéral

2013 à 2018 : Entraîneur fédéral dans plusieurs clubs (niveau national) :

- Club de Puiseux-en-France (Val d'Oise)
- Club de Jouy-le-moutier-Vauréal (Val d'Oise)
- Club de Marines (Val d'Oise)

Milieu professionnel

2021 : Pompier volontaire SDIS du Gard

2020 : Coach Crossfit et Musculation « Ced' Fitness »

2019 : Crossfit Coach « Factory life », Baillargues

2018/2019 : Coach Crossfit « Crossfit Pic Saint Loup »

2018 : Stage d'enseignement d'EPS au Lycée Léonard de Vinci (St-Witz)

Préparation et mise en œuvre de séquences pédagogiques et évaluations, gestion d'un groupe.

2017 : Emploi saisonnier à la Société Générale dans le service commerce international

2017 : Stage d'enseignement d'EPS au Lycée Jacques Prévert (Taverny)

Prise en main, en autonomie, d'une classe de 2nd générale

Formations et Diplômes

2021 : Brevet fédéral 2^{ème} degré « moniteur force athlétique », Crossfit LV2 (en cours)

2020 : « Crossfit Spot the flaw », « Crossfit Judge course »

2019 : « Crossfit LV1 », « Initiateur haltérophilie », « Initiateur Force athlétique », « initiateur allfit forme »

2017 : Formation : « La préparation physique : enjeux, contenus et planification » à l'INSEP

2017 : DEUG STAPS Mention « Éducation et Motricité » + « Entraînement sportif »

2016 : FFESSM niveau 3 plongée sous-marine

2016 : RIFAP, plongée sous-marine (Réaction et intervention face à l'accident de plongée)

2015 : BAC S Spécialité maths- Lycée Léonard de Vinci (Saint Witz 95)

2012 : PSC1

Langues et Sports

Langues: Anglais niveau B2(oral et écrit)

Sport nautique : Plongée sous-marine, Kayak, Apnée, Voile

Sport en salle: Tennis de table, Judo, Gymnastique, Haltérophilie, Force athlétique, Musculation, Crossfit

Sport en extérieur: Running, rugby , Ski , Escalade, Golf, Canyoning, Kayak, Spartan Race

Centres d'intérêts

Voyages, Photographie (semi-professionnel), Moto