



BEAUFILS ORLANE

Enseignante APA

CONTACT



07-82-85-01-10



beaufils.orlane@gmail.com



Orlane Beaufils



orlanebfs



Permis B - Véhiculé

LOISIRS

Voyages

Gymnastique (2011-2025)

Course à pied

- Semi-Marathon de Paris (2025)
- Cross Ouest France 10km (2023)

OUTILS DE LA PERFORMANCE

KINVENT

OPTOJUMP

EXCEL

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



Conférence : The use of accelerometer in research
2025



Conférence internationale : Using environmental stressors to achieve peak performance
2025



Attestation de qualification au sauvetage aquatique
2025



Juge niveau 2 GAF
2022
Juge niveau 1 GAF
2018

EXPERIENCES



Centre National de la Médecine et des Sciences du Sport - Tunisie
Avril-Juin 2025

Stage Réathlétisation

- Prise en charge d'athlètes nationaux et internationaux après une reconstruction du ligament croisé antérieur
- Mise en place d'un protocole de réathlétisation basée sur le Reverse Nordic Hamstring Exercice pour l'amélioration du renforcement musculaire du quadriceps et de l'équilibre



Samouraï 2000
Septembre 2024-Février 2025

Stage Préparation Physique et Activité Physique Adaptée

- Création et gestion de séances de préparation physique pour le centre de formation de karaté : athlètes de niveaux national et international, de cadets à seniors
- Accompagnement à des compétitions régionales
- Création et gestion de séances d'Haltérophilies, de Pilates et de Budo-Cross Training
- Création et gestion de séances en APA auprès de personnes âgées et/ou atteintes d'une maladie chronique, d'un handicap ou d'une ALD



Etoile Parigienne
Septembre 2022 - Mars 2025

Entraîneur de Gymnastique

- Création et gestion de séances de gymnastique féminine
- Accompagnement en compétition départementale et régionale



Association APA
Aout 2023-Juin 2024

Stage Activité Physique Adaptée

- Encadrement de programme en activité physique adaptée auprès de personnes âgées et/ou atteintes d'une maladie chronique, d'un handicap ou d'une ALD
- Conception et gestion de séances



Akanthos
Avril 2023

Stage Activité Physique Adaptée

- Coaching de sportifs, préparation physique, activité physique adaptée, EHPAD

FORMATIONS



Université du Mans
Master APAS parcours IRHPM
Septembre 2024-aujourd'hui



Université du Mans
Licence APAS
Septembre 2022-Juin 2024



Université d'Angers
PASS (L1 médecine)
Septembre 2021-Juin 2022