

Orlane BEAUFILS
5 chemin des bas champs
72560 CHANGE
07 82 85 01 10
beaufils.ornlane@gmail.com

Changé, le 06 Juin 2025

Objet : Demande de stage en préparation physique de Master 2

Madame, Monsieur,

Enseignante en Activité Physique Adaptée depuis 2024, je suis en première année de master APAS à l'Université du Mans. Dès le début de mon cursus, je me suis attachée à mettre l'APAS au service de la préparation physique. Selon moi, les deux sont complémentaires. Je souhaite donc mettre à profit mes connaissances et continuer d'apprendre auprès de votre structure dans le cadre d'un stage en préparation physique.

Au cours de mes différents stages, au-delà de la simple Activité physique adaptée à chacun, j'ai réfléchi aux apports de l'APA dans la prévention des blessures, dans la réathlétisation, ainsi que l'importance de la prise en compte holistique du patient. J'ai pu croiser des sportifs et donc participer à leur préparation et réathlétisation. En L2 mon tuteur de stage était à la fois préparateur physique (détenteur d'un Master EOPS) et enseignant APA. J'ai donc pu observer, à travers le suivi d'un athlète vice-champion du monde d'icosathlon en 2023, comment il utilisait et combinait ses connaissances et compétences dans les deux domaines.

Lors de ma troisième année de licence, j'ai réalisé un stage de 140 heures à l'Association APA, où j'ai accompagné des personnes aux profils variés avec diverses pathologies – allant du sportif au sédentaire – à travers des bilans, des séances adaptées et un suivi personnalisé. Cette expérience m'a permis de développer mes compétences en adaptation et en suivi individualisé.

Pour ma première année de master, j'ai effectué un stage optionnel de 125 heures à Samouraï 2000, en préparation physique pour des karatékas évoluant à un niveau national et international. J'ai eu l'opportunité de suivre la préparation d'une athlète de l'équipe de France junior, participant à son troisième championnat européen et aux mondiaux en 2024. Ce stage m'a permis de concevoir des séances adaptées aux exigences du karaté, sport dont je découvrais les spécificités physiques. Accompagner ces sportifs, notamment lors d'un championnat régional, a renforcé ma conviction que ma place est aux côtés des athlètes, pour les préparer, les accompagner et les aider à être performant. De plus, ce stage m'a permis de découvrir l'haltérophilie puisqu'une heure d'haltérophilie par semaine est intégrée à la préparation physique des karatékas du centre de formation.

Dans cette même dynamique, j'ai choisi d'effectuer mon stage obligatoire cette année au Centre National de la Médecine et des Sciences du Sport de Tunis (308 heures). Mon travail a porté sur la réathlétisation des sportifs de haut niveau après une reconstruction du ligament croisé antérieur (LCA), avec une étude spécifique sur l'efficacité du Reverse Nordic Hamstring Exercise dans ce processus. J'y ai travaillé avec une équipe pluridisciplinaire : médecins, kinésithérapeutes et préparateurs physiques. C'est mon profil APAS qui a retenu leur attention, car c'est une spécialité qui n'existe pas encore au Centre.

Curieuse et avide d'apprendre, j'ai l'ambition de diversifier mon expertise et mon champ d'intervention sportifs. Ainsi après la gymnastique (sport que je pratique depuis 12 ans, pour lequel je suis juge bénévole de niveau 2 et encadrante d'une équipe GAF en compétition), le karaté, l'haltérophilie, je souhaite intégrer votre structure pour approfondir mes compétences en préparation physique. Ce stage me permettrait de progresser en programmation d'entraînement, prévention des blessures et optimisation de la performance, tout en apprenant aux côtés de professionnels expérimentés. Travailler au sein de votre structure serait une opportunité idéale pour comprendre l'intégration de la préparation physique dans un contexte collectif et me confronter aux exigences du terrain, en cohérence avec mon objectif de carrière dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau. Ainsi, après mon master, j'envisage de poursuivre avec un second master en Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive. Je souhaite mettre mes connaissances, mes compétences et mon expérience eu service de votre structure et de vos athlètes.

Je suis disponible dès fin décembre pour un stage de 4 à 6 mois (indemnisé).

Je serais ravie de vous rencontrer pour échanger davantage sur ma candidature et ma motivation. Dans cette attente, je vous remercie pour l'attention portée à ma demande et vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées. Je joins à cette lettre mon Curriculum Vitae.

Orlane Beaufils