

Sophie DUGAS



J'ai passé 6 ans à l'école de danse de Saint Avé et Vannes de Martine Gicquello.

Après deux années à l'Institut Régional Sport et Santé de Cholet, (remise à niveau et Tronc commun), je passe une année au CREPS (Centre Régional Education Physique et Sportif) de Nantes. Diplômée d'état en CPC et EGDA (métiers forme) Culture Physique et culturisme et Expression Gymnique et Disciplines Associés. J'arrive sur Royan en 1995 (Franck squash) Je travaille au club de squash pendant 12 ans, je suis à mon compte depuis 2009. Nous créons en 2007 avec Franck le Fitness Squash Je continue à me former pour mon métier de coach sportif depuis : Méthode Degasquet, Pilates, PNL Programmation Neuro Linguistique.

Pendant 10 ans , encadrement des 2 groupes de jeunes de l'école de Golf de Royan,dans la connaissance de leurs schéma corporel et en Prépa. mentale et physique. Suivi de 3 golfeurs sur l'ALPS tour de Golf, de 2 jockeys professionnels, suivi individuel et personnel de nombreux athlètes en équipe de France (Squash,surf, équitation,Tennis et Rugby)

Actuellement je termine une formation en Abdologie, et j'attaque cet hiver une formation "YOGA sans dégâts" (Travaille physique Posturo Respiratoire) à l'institut Degasquet de Paris.

J'ai subi de nombreux E- learning sur le coaching mental sur spécifiquement : - La motivation /- gestion du stress /- Dynamique de la confiance - La diététique du sportif

Je pratique toujours le squash en équipe pour le squash de Royan (je fais moins de compétition individuelle mais conserve mon niveau deuxième série). J'ai aussi de la chance de travailler avec de nombreux, médecins, gynécologues, dentistes.