



Sportifs, clubs, particuliers...

N'hésitez pas à utiliser mes services !

**Plans d'entraînement individuels ou collectifs,
Préparation aux épreuves sportives des concours (armée, police, FPT...).**

Votre devis sur simple demande...

Je me déplace sur votre lieu d'entraînement !

[Contactez-moi...](#)

535,00€
449€ COMPEX RUNNER
 Le seul stimulateur pensé par et pour les coureurs !
 • La veste et le bonnet CRAFT
 • 1 câble COMPEX m-SENSOR
 • 2 litres d'électrolytes SNAP
 • 1 Flacon de Gel OFFERTS !



595,00€
359€
 COMPEX SPORT ELITE
 • 6 Electrodes SNAP




ATHLÈTES & CLUBS
 INTERVIEW
Sébastien MAITRE
 LE COACH ALPHA

Par Emmanuel Legendre
 © Photothèque S. Maître

Tout part de terrain

Rares sont ceux qui peuvent se flatter d'un palmarès aussi prestigieux que Sébastien Maître. Rompu à tous les sports de force, décoré très jeune de la médaille d'or de la Jeunesse et des Sports, brillant officier de l'École interarmées des sports, il représente en France l'élite de l'école des préparateurs physiques. Certes, Sébastien est un scientifique dont les études ont été publiées dans rien moins que l'International Journal of Sports Medicine. Mais sa supériorité la plus remarquable, il la tire d'avoir pratiqué ce qu'il enseigne au plus haut niveau et de l'avoir appliqué sur une population qui s'étend du champion du monde à la femme au foyer. Voilà surtout qui donne à ses paroles un poids tout à fait exceptionnel.




Emmanuel Legendre : Qu'est-ce qui t'a amené là où tu es ?
 Sébastien Maître : J'ai eu le chance, vers 17 ans, de mettre le pied dans une toute petite salle. La grange à gym, au fin fond de la campagne bourbonnaise, et de rencontrer Charles Katsapelis, cultivateur de renom dans les années 50, qui, voulant quitter la banlieue parisienne, s'était retiré à la campagne. Je lui dois beaucoup, car c'est lui qui m'a transmis la passion des poids et haltères, et qui a fait naître cette vocation d'entraîneur. Cette spécialisation précoce m'a permis ensuite de suivre mes études en STAPS avec l'étiquette "muscu", souvent préparative... Je suis allé jusqu'en troisième cycle, mais n'étant pas en adéquation avec la politique des labos et leurs orientations, je n'ai pas achevé ma thèse.

E.L. : Autour de quels paramètres articules-tu le pluspart de tes programmes ?
 S.M. : Premièrement, progressivité et doublement, rigueur. Les entraîneurs, et surtout les athlètes, veulent aller tout vite. Le plus bel exemple, au sein de la fédération, est de commencer à mettre le maillot au développé couché ou bien les bandes aux genoux avant même que le jeune soit capable de soulever son poids du corps ! Pour moi, c'est une aberration...

Centre de Ressources
CREPS
 Vichy - Auvergne
 d'Expertise et de Performance Sportives

N'hésitez pas à me [contacter](#) si vous souhaitez vous préinscrire, ou pour toute info complémentaire