

Mathieu Samitca

J'ai arpenté de nombreuses années les piscines du canton durant ma jeunesse et à part quelques incartades pour découvrir la précision du tir à l'arc ou l'exigence du Muay Thaï (boxe thaïlandaise), c'est sur les terrains de volley de l'Université de Lausanne que j'ai passé le plus clair de mon temps.

J'ai pratiqué le volleyball et le beach-volleyball jusqu'en ligue nationale pendant + de 10 ans avec toutes les contraintes et découvertes que cela implique (médecin - physiothérapeute - réathlétisation) qui se sont finalement avérées être de bonnes sources d'apprentissage du fonctionnement du corps humain.

Aujourd'hui, après avoir confirmé mes connaissances par l'obtention d'un diplôme de Personal Trainer auprès des Sports Universitaires de Lausanne j'aime transmettre tout ce que j'ai appris et partager ma passion du sport et de l'activité physique ; le corps humain est fantastique lorsque l'on connaît bien ses capacités ! Je porte un grand intérêt à la prophylaxie sportive et privilégie souvent la mobilisation articulaire et l'amplitude musculaire lors de mes entraînements.

J'entraîne ainsi à différents niveaux la condition physique (Elite pour différentes disciplines comme la natation, le curling, le volleyball ainsi que le sport amateur) que ce soit chez les adultes ou chez les enfants. Je fais également partie des coachs de l'équipe de volleyball universitaire lausannoise évoluant en Ligue Nationale B et prépare depuis quelques saisons, les équipes de beach-volleyball pour les championnats suisses universitaires qui se déroulent annuellement à Tenero.

Formations :

- Fondamentaux théoriques et pratiques – Tronc commun obtenu auprès des SUL (Sports universitaires Lausanne)
- Diplôme de Personal Trainer obtenu auprès des SUL (Sports universitaires Lausanne)

Spécialités :

- Volleyball
- Beach-volleyball
- Natation
- Curling
- Functional Training