



Khédidja
SAKKAR

Profil :

Je suis passionnée par l'activité physique dans son ensemble que je pratique depuis une vingtaine d'année. Mes disciplines de prédilection sont l'haltérophilie et le cross fit. Au delà d'un hobby, le sport est mon véritable mode de vie.

Pratiques sportives

Haltérophilie: Club HCVM Chelles
Musculation depuis 2020
Cross Fit depuis 2018
Athlétisme club de MEAUX (2008/2012)
Semi marathon
Trail

Qualités professionnelles:

Dynamique
Pugnacité
Adaptabilité
Leadership
Persévérance

Centre d'intérêts:

Danse orientale
Théâtre
Lecture
Cinéma

Contactez-moi:

Portable: 0629593142
khedidja.sakkar@gmail.com
57 parc Paul Frot, 77100
Meaux

COMPETENCES PRINCIPALES

- Connaissances et maîtrise de différentes pratiques sportives (course à pieds, haltérophilie, crossfit, etc.)
- Faire preuve de créativité dans l'accompagnement et la mise en oeuvre d'un projet
- Capacité à travailler en équipe
- Sens de l'écoute et de la communication
- Faculté d'adaptation, sens de l'initiative et des responsabilités
- Certification pour les premiers secours

PARCOURS PROFESSIONNEL

Auxiliaire de puériculture

Crèche de la noue (2008-2021)

- Encadrer un groupe d'enfants et favoriser l'acquisition de l'autonomie
- Participer au développement affectif et intellectuel par des animations de jeux et d'activités socio-éducatives

Animatrice Multisports et événements:

*Service jeunesse de Meaux:
(2023-jusqu'à ce jour)*

Chargée de l'animation et de l'encadrement des activités sportives pour les 11/14 ans

Ecole des sports

**Ecole intercommunale des sports
4/14 ans**

Coach sportif

*Direction des sports de Meaux:
(Masters Sports Santé 2022-jusqu'à ce jour)*

- Encadrer et assurer des cours collectifs: (renforcement musculaire, gym douce, circuit training, stretching..)
- Conduire une séance en toute sécurité et adapter à un certain public

Fit'Tex Nogent sur Marne

- Coaching individuel
- Planification de programme
- Surveillance plateau

Formation:

BPJEPS AF mention haltérophilie-musculation
(2022-2023)

BF1 Coach-Haltérophilie 2023

Formation APA OMS (activité physique adaptée)