

Biographie Julien Ricard

Passionné par le sport et l'accompagnement humain, j'exerce le métier de coach sportif depuis presque 20 ans, aussi bien en salle de sport qu'en coaching personnalisé.

Mon parcours a débuté par une licence de psychologie clinique à l'Université de Montpellier, formation qui m'a permis de développer une véritable compréhension de l'humain, de la motivation et de la pédagogie.

J'ai ensuite obtenu un BPJEPS APT (Activités Physiques pour Tous), mention tourisme sportif, qui m'a apporté une solide polyvalence dans l'encadrement de nombreuses disciplines.

Souhaitant approfondir mon expertise, je me suis spécialisé avec un BPJEPS AG2F, mention Force et Musculation sur plateau, afin d'accompagner au mieux les pratiquants dans leurs objectifs de remise en forme, de santé et de développement physique.

Également musicien, j'accorde une grande importance au rythme, à l'énergie et à la convivialité de mes séances.

Mon approche repose sur l'écoute, la bienveillance et la motivation, afin que chacun puisse progresser à son rythme tout en prenant plaisir à pratiquer.

Mon objectif est simple vous aider à atteindre les vôtres dans une ambiance dynamique, positive et accessible à tous.