



# DAMIEN NASLAIN

## PROFIL

Planification de l'entraînement - Spécialiste en course à pied

10km, semi-marathon, marathon, trail ...

Tests de performance en course à pied - VMA, FCmax, lactate.

Personal Trainer - Remise en forme et entraînement physique spécifique pour les coureurs à pied.

Coach santé & bien-être - Marche Bungypump, renforcement musculaire en cours collectif.

## ETUDES

Bachelier en biochimie (Université de Tours) - 2006.

## FORMATIONS

Adeps Level1 - 2013

Adeps Level2 - 2014

Entraînement sportif en trail et ultra-trail (Université de Toulouse) - 2016

Nutrition du sportif (UCLouvain) - 2017

Trail-Running (UCLouvain) - 2018

Fitness (UCLouvain) - 2020

BungyPump - 2021

Comprendre la respiration (UCLouvain) - 2021

Personal Training (UCLouvain) - 2022.

## EXPÉRIENCE

### Technicien de laboratoire, UCLouvain, 2010 - 2021

Réalisation de tests à l'effort (spirométrie, ECG, VO2max, lactate sanguin) sur tapis roulant, cycloergomètre et rameur. Mesures et interprétations des données physiologiques pour optimiser la préparation et la réalisation des objectifs.

### Planification de l'entraînement, 2014 - Présent

Suivi individuel et planification de projets sportifs allant d'une reprise de l'activité physique jusqu'au marathon, trail et triathlon IronMan. Accompagnement personnalisé à distance via plate-forme connectée.

### Coach Sportif, 2018 - Présent

Cours collectif - circuit training, axé sur le cardio et le renforcement musculaire

- gym douce & pilates - marche nordique BungyPump : marche et renforcement musculaire en extérieur.

### Personal Trainer, 2022 - Présent

Coach personnel en charge de votre santé, de l'amélioration de votre qualité de vie et de vos performances.

## REFERENCES SPORTIVES

20 marathons parcourus depuis 2013, avec un record en 2h38'02 à Francfort – 2019

record de 1h15'54 sur semi-marathon et 35'14 sur 10km

Olne-Spa-Olne, (ultra-trail) 69km et 2450m D+ en 7h45 - 2019

La cinglé du Ventoux 137km et 4400m D+ - 2019

Race Across Belgium (ultra-cyclisme) 1000km et 9180m D+ en 70h27 - 2022

Cyclosporatives : Liège-Bastogne-Liège, Tour des Flandres, La Véloédiane, les 24h du Mans

## ORGANISATEUR du jogging de Gentinnes (1450 - Belgique).

Marié

2 enfants

Né le 10 août 1983

Ruelle des loups, 8

1450 Chastre

contact :

0483/455218

damien.naslain@gmail.com

www.dncoaching.be