



## CHARLOTTE BONIAKOWSKI COACH SPORTIVE

Téléphone : 06.71.66.81.90

Mail : [charlottecoaching31@gmail.com](mailto:charlottecoaching31@gmail.com)

31 200 TOULOUSE

Linkedin : [@CharlotteBoniakowski](https://www.linkedin.com/in/@CharlotteBoniakowski)

Site : [Charlotte Coaching](https://www.charlottecoaching.com)

IG et FB : [charlotte\\_coaching\\_](https://www.instagram.com/charlotte_coaching_)

### PROFIL

Infirmière reconvertie en coach sportive depuis 2022, spécialisée en remise en forme, Pilates et gymnastique hypopressive, course à pied et préparation physique.

### COMPÉTENCES

- Mise en place de suivis et conseils individualisés.
- Création de programmes.
- Accompagnement avec écoute et bienveillance.
- Encadrement de séances en en groupe.
- Anglais lu, parlé et écrit.

### ATHLETE DE DEMI-FOND ET FOND

- Niveau Inter-régional 1
- RP 10km : 37'55" / RP 5km : 18'45" / RP 1500m piste: 4'56" / RP semi-marathon: 1h35 / RP marathon: 3h33
- Mars 2023 : 4e Femme du Cross Country Tour National
- Oct 2021 : Vice championne d'Occitanie au 10km sur route.
- Oct 2020 : Vice championne de la Réunion au 10km route.
- Nov 2018 : 10e équipe mixte aux Championnats de France d'Ekiden.

### AUTRES CENTRES D'INTERÊTS

- Montagne : Randonnée et treks.
- Natation, vélo, plongée, danses.
- Projets d'entre-aide et humanitaire
- Dessin
- Voyages

# EXPERIENCE

## Coach sportive indépendante

Charlotte Coaching | Jan 2022- Aujourd'hui

Accompagnement personnalisé en fonction de la condition physique et des objectifs de la personne. Création des programmes. Suivis de programme à distance. Organisation d'événements pour mini-groupes. Gestion et communication.

## Entraîneur d'athlétisme - Catégories Benjamins et Minimes

Blagnac Sporting Club Athlétisme | Sept. 2019- Juin 2020 et Sept. 2022- Juin 2023

Gestion en équipe d'un groupe mixte de 80 personnes de 12 à 16 ans. Responsable des séances de demi-fond, fond et de préparation physique. Encadrement en binôme sur les disciplines de sprint, lancers et sauts. Accompagnement lors des compétitions. Développement chez les athlètes des compétences, des règles hygiéno-diététiques, et apprentissage des valeurs sportives collectives.

Contacts : Claude MOURNAUD (Président) et Magalie Duprat (Coordinatrice BE/MI), Tél : 05 61 71 60 03.

## Coach sportive stagiaire

BG Sport | Nov. 2021- Juin 2022

Création de programmes et des séances en cross-training, stretching, musculation. Animation de séances en mini-groupes de 4 à 5 personnes.

Contact : Raphael JAMIN (Co-gérant, maître de stage), Tél : 07 81 25 21 64

## Ambassadrice pour marque de Running

Running Conseil | Oct. 2015- Juil. 2018

Promouvoir l'image de la marque et du magasin. Participation aux événements avec des partenaires. Contact : Nicolas Perrier (Responsable marketing), Tél : +41 22 700 58 38

## Infirmière préleveuse et de bloc opératoire en PMA

Labosud Garonne | Mars. 2020- Août 2020

Prélèvements sanguins et bactériologiques. Contrôle qualité. Préparation du bloc opératoire. Assistance ponction d'ovocytes et transfert d'embryons

## Infirmière dans la protection de l'enfance

CDEF 31 | Juil. 2018- Fév. 2020

Prise en charge médicale du nourrisson à l'adolescent. Dépistage des facteurs de risque et des troubles. Coordination des soins. Éducation à la santé. Coccooning et réassurance.

## Infirmière scolaire

Education Nationale | Avril 2017- Juin 2018

Prise en charge médicale du nourrisson à l'adolescent. Dépistage des facteurs de risque et des troubles. Coordination des soins. Éducation à la santé. Coccooning et réassurance.

## Infirmière en psychiatrie

PAJA, CH.G.Marchant | Juil. 2014- Mars 2017

Prise en charge d'adolescents en crise. Conduite d'entretiens d'écoute. Établissement de diagnostics. Recherche d'adhésion aux soins. Lien avec les familles et orientation. Mise en place d'activités thérapeutiques

# FORMATION

## Certification en Préparation Physique et Performance Sportive

TRANSFAIRE | Mars 2023 - Mars 2024

## Diplômes Fédéraux d'entraîneur demi-fond, running, marche et d'Initiateur U12/U16 à l'éducation athlétique

FFA- CREPS | Sept 2021 - en cours d'obtention

## Certification en Pilates

L'Atelier Pilates, Yoga et Danse | Juillet 2023

## Certification en Gymnastique Hypopressive

AVM Hypopressif | Avril 2023

## Diplôme d'État d'Éducateur Sportif - Mention Conseil et Suivi personnalisé en Activités Physiques de Développement et d'Entretien

F2SMH, Univ. Paul Sabatier UT3 | Sept. 2021 - Juin 2022

## Diplôme d'État Infirmier

IFSI, Univ. Paul Sabatier UT3 | Juil. 2014

## Baccalauréat général en série Scientifique

Lycée de Montgeron | Juil. 2016