

The logo for UTOPTI, featuring the word "UTOPTI" in white, bold, sans-serif capital letters. The letters are partially overlaid by a red graphic element consisting of a large, rounded shape with a smaller circle inside it, resembling a stylized 'U' or a drop.

Tristan Blain

PRÉPARATEUR PHYSIQUE & MENTAL

structure sportive, salle de sport,
entreprise, domicile...

NANCY (54) & GRAND-EST

07 69 71 80 30 - tristan.blain@utopti.fr



ENTRAINEMENT PHYSIQUE

Mes prestations d'entraînement physique peuvent être proposées pour les particuliers, les structures publiques ou privées.

Elles s'adaptent à tous niveaux sportifs et sont personnalisées en fonction de vos objectifs.

Je peux intervenir à votre domicile, au sein de votre structure sportive, de votre salle de sport, de votre entreprise...

INDIVIDUEL OU COLLECTIF

- **Préparation physique**
pour progresser sur le plan physique dans votre discipline sportive
- **Cardiotraining**
pour améliorer vos capacités cardio-respiratoires
- **Hypertrophie musculaire**
pour gagner en volume musculaire
- **Perte de masse grasse**
pour vous aider à perdre du gras en conservant votre masse musculaire
- **Remise/maintien en forme**
pour vous sentir bien dans votre corps, sans douleur, en forme
- **Réathlétisation**
pour un travail de rééducation adapté après une blessure
- **Bien-être**
pour prendre du plaisir, se vider la tête, se libérer
- **Renforcement musculaire**
pour améliorer vos capacités musculaires en résistance et force
- **Prévention des blessures**
pour un travail préventif musculaire et articulaire





EN INDIVIDUEL

- Gérer ses émotions
- Augmenter sa motivation
- Gérer son stress et/ou son anxiété
- Améliorer son activation
- Améliorer sa confiance en soi
- Améliorer sa concentration
- Gérer les distractions
- Gérer ses blessures et ses douleurs

EN COLLECTIF

- Créer une cohésion
- Définir des buts communs
- Définir des valeurs communes
- Clarifier les rôles de chacun
- Optimiser la communication
- Gérer les conflits
- Améliorer le leadership

ENTRAINEMENT MENTAL

Quel que soit le défi auquel vous êtes confronté, sur le plan personnel, professionnel ou sportif, la dimension psychologique est toujours omniprésente.

Mes prestations d'entraînement mental ont pour objectif de vous rendre autonome en vous apportant des outils et des exercices à reproduire pour faire face à vos problématiques.





UTOPTI

“ *Le bien-être et la
bienveillance au centre
de la performance* ”

Je suis **Tristan Blain**,
**préparateur physique et
mental** en Grand-Est et plus
particulièrement à Nancy (54),
où je représente ma micro-
entreprise **UTOPTI**.

MASTER STAPS

**Entraînement et
Optimisation de
la Performance
Sportive aspect
Mental, Physique
et Nutritionnel**

J'accompagne les sportifs, les salariés d'entreprise
ou tout autre individu dans **l'optimisation de leurs
compétences** pour les rendre plus performants.
Je veille à ce que mon accompagnement soit le
plus adapté possible à leurs objectifs, tout en
protégeant leur santé physique et mentale. Le
bien-être et la **bienveillance** sont au centre de ma
pratique : postures, sécurité, confiance en soi...