



9 rue Victor LAMBERT
51430 BEZANNES
06 60 11 07 72
stephane.limouzin@creps-reims.sports.gouv.fr
57 ans
2 enfants
Permis B - A - C

maj le 19/12/2025

STEPHANE LIMOUZIN

COMPETENCES ET CAPACITES

- Préparation mentale de sportifs et d'athlètes de haut niveau tous sports
- Accompagnement d'entreprises, d'étudiants, d'artistes et de personnes en longue maladie
- Conférences, séminaires, audits en préparation mentale
- Coaching Spotlight®, MBTI®, WingWave®, E.F.T, Préférences motrices & Signatures corporelles
- Responsable de formation (DE et DESJEPS), Formateur (DU préparation mentale, préférences motrices)
- Evaluation Masters 1&2, D.U, DE et DESJEPS
- Supervision
- Création d'un cabinet de préparation mentale « Equilibre & Performance »
- Entraîneur de Tennis de joueurs de haut niveau, préparateur physique de sportifs de haut niveau
- Enseignement du Tennis auprès de personnes handicapées et trisomiques
- Direction sportive de clubs

EXPERIENCE

CREPS DE REIMS

Référent de la Préparation Mentale et accompagnateur des staffs et des pôles (depuis 2013)

Pilote national des « Labs de la Perf ® » (depuis 2022)

Responsable de la formation DESJEPS Tennis (2013-2020)

Intervenant dans les formations BP, DE et DESJEPS (depuis 2010)

INSEP (2014-2021)

Pilote d'un groupe de travail « Analyse de Pratique » Grand INSEP et co-concepteur des « Labs de la Perf »

FEDERATION FRANÇAISE D'ESCRIME

Préparateur mental des équipes de France d'épée et de sabre (2017-2021)

CABINET « EQUILIBRE ET PERFORMANCE » (depuis 2009)

Préparateur mental de sportifs Olympiques et Paralympiques (Tokyo 2021, Paris 2024)

Préparateur mental de sportifs

Suivi de sportifs en compétitions internationales

Accompagnement de personnes en longue maladie

Coaching en entreprise, étudiants, artistes

Supervision en préparation mentale (depuis 2018)

Formateur en préférences motrices et mentales chez *CE2 Formation* (depuis 2018)

Intervenant et maître de stage au D.U. préparation mentale du sportif à l'Université de Lille (2020-2024)

Maître de stage en Masters 1 et 2 EOPS à l'Université de Lille (2020-2024)

TENNIS

Entraîneur et accompagnement de joueurs(ses) de haut-niveau (1994-2018)

Création et direction d'un centre d'entraînement « Espoir » (2007-2010)

Directeur sportif de clubs (2004-2010)

Entraîneur de tennis et coordinateur de la préparation physique pour la Ligue des Hauts de Seine (1998-2005)

SERVICE MILITAIRE

Sous-Officier d'encadrement, Maréchal des Logis (1989-1990)

FORMATION

2025-	C.U Préparation mentale Intégrée Université de Nantes
2019 - 2023	WingWave®, Spotlight®, EFT (IFPEC), MBTI®
2017 - 2018	Analyse transactionnelle, Préférences Motrices niveau 1,2,3 et 4 (CE2 Formations)
2013 - 2015	Formation en management (CREPS de Reims), gestion de conflits (CREPS de Reims), PNL (Alex ROSS)
2011 - 2012	Licence STAPS mention Entraînement Sportif (UFR STAPS de Reims) DU de Préparation mentale et psychologie du sportif au CROPS (Université Lille 2)
2000 - 2004	Psychologie du sportif (Ligue des Hauts de Seine FFT), Préparation Physique (Christophe HAUSSWIRTH -INSEP)
1993 - 1994	BEES 2 ^e degré de Tennis (FFT)
1988 - 1989	BEES 1 ^{er} degré de Tennis (FFT)
1987 - 1988	Formation des métiers de l'encadrement de la jeunesse et des sports (la Passerelle, Chaville 92)

LANGUES

Anglais courant

CENTRES D'INTERET

Musique : Guitare – Percussions (4 albums + concerts)

Cinéma, lecture

Sports pratiqués : Tennis, Moto, Gymnastique, Football, Ski,
