

Faisons connaissance

Mon but n'a jamais été de "suivre la mode" et "prendre la vague du coaching" ... mais plutôt de partager l'expérience d'un long chemin.

Compétiteur cycliste durant plus de quinze années, j'ai rêvé bien sûr des plus hauts podiums... mais j'ai eu aussi cette chance de pouvoir donner une autre dimension à ma pratique sportive : le bonheur de rencontres, l'étude passionnante du fonctionnement humain, la quête d'un équilibre.

Ce parcours m'a conduit aux départs d'épreuves sportives internationales, m'a amené à étudier la physiologie et les méthodes d'entraînement sportif, m'a permis de découvrir le sport dans toute sa dimension, au delà de la performance.

Il m'a également offert, au "hasard" de rencontres (merci la vie), la "chance" de vivre des expériences passionnantes, et explorer la voie infinie du Qi...

Eric Géhin

Votre interlocuteur privilégié : Eric Géhin.

Sa formation professionnelle :

Diplôme Universitaire en biologie de l'entraînement sportif (Paris VI - Faculté de médecine La Pitié Salpêtrière) - 2004

Brevet d'Etat des Activités Physiques pour Tous (BEESAPT) - 1999

Brevet d'Etat des Activités du Cyclisme (BEESAC) - 2001

Brevet d'Etat 2ème degré TC

Entraîneur Fédération Française de Cyclisme 3ème degré Route et Cyclo-Cross - 2000

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport

Instructeur Nordic Walking (2006)

Formation "Stretching Global Actif" - Méthode Norbert Grau

Formation Gym Douce EPMM Sport pour Tous

Spécialiste niveau 3 "Préférences Motrices" (Laboratoire Volodalen) - 2022

Ses "étapes cyclistes" :

Licencié au sein de la Fédération Française de Cyclisme depuis 1985

10 ans de pratique au niveau Elite. Clubs : AC Thann, ASPTT Mulhouse, PA Strasbourg, Grand Camp Sporting Club Guadeloupe.

9 podiums en Championnats d'Alsace, plusieurs victoires au niveau National et Elite, 15ème du Tour de Guadeloupe

International 98, vainqueur de cycloportives (La Vosgienne, Les Ballons Vosgiens).

2 saisons de compétition passées aux Antilles

Expériences du voyage à vélo (traversée de l'Espagne en autonomie).

Entraîneur de club (ACThann) depuis 1998

Entraîneur à distance depuis 2003

A formé plusieurs jeunes cyclistes de cadets jusqu'à l'Elite

Formateur fédéral (Comité Alsace FFC)

Expérience de Direction Sportive (Sélection Alsace, Team "Le Manège à Bijoux" pour la Grande Boucle Internationale, AC Thann équipe DN2).

Membre du Syndicat Moniteur Cycliste Français.

Son attachement "sport-santé" :

Membre du réseau SAPHYR : le Sport par l'Activité PHYsique Régulière. (Comité Olympique et Sportif de Lorraine)

Moniteur au sein d'un ESAT (établissement spécialisé) depuis 2005

Stage d'animateur sportif en hôpital psychiatrique

20 années d'expérience en encadrement de séances de sport pour tous

Pionnier dans le développement de la marche nordique (conseiller pédagogique de l'association Nordic Walking Alsace-Vosges, formateur pour la fédération Sport Pour Tous, directeur de publication du magazine spécialisé Marche Nordique Magazine).

Conseiller et formateur pour différentes structures et individuels.

Intervention en Comités d'Entreprises (encadrement, sensibilisation sport-santé)

Développement concept Gym Préventive Mieuxencorps®.

Son "cheminement Qi Gong" :

2002-2004 : étude de la Médecine Traditionnelle Chinoise (Institut AES - Nice)

Depuis 2003 : nombreux stages de formation au sein de différentes écoles, dont stages avec Sifu Hubert Razack, Emiko Hsuen, Maxime Citerne, Song Arun, Zhang Li, docteur Jian Liujun, Ke Wen, Sun Fang, Bruno Lazzari.

En avril 2008, voyage itinérant en Chine, rencontre de Grands Maîtres (Maître Zhang Jinhe, Maître Ma, Maître Li Zhiyi), initiation au Qi Gong spontané, séjour en temple bouddhiste.

En juillet 2008 : découverte du Chi Kung Shaolin (Shaolin Wahnam, Sifu Hubert Razack)

2009 : rencontre avec Sigung Wong Kiew Kit (stage de formation - Lyon).

2011-2013 : le chemin de poursuite selon les principes rassemblés par Sifu Emiko Hsuen au sein de "Joy and Freedom".

Pratique selon les bases du Flot du Corps-Esprit enseignées par Sifu Hubert Razack.

2014-2017 : approfondissement des techniques de gestion de l'énergie humaine au sein de Springkicks - Stages internationaux avec Sifu Emiko Hsuen (Paris - septembre 2014 / Paris janvier 2015) - Organisation de stages en Alsace, avec la venue de Sifu Hubert Razack.

Ete 2017 : séjour en Malaisie. Stage de Qi Gong et Tan Tui.

Depuis 2020 : étude du Tai Chi Chuan.

"Un merci particulier à mon Sifu, Sifu Hubert Razack, pour son partage et son écoute permanente, depuis tant d'années".

Ses "autres détours" :

Pratique régulière de la course à pied, natation, ski de fond, ...

Expérience de compétiteur triathlon, de compétiteur course à pied (10km, courses de montagne)

Apiculteur amateur

Amoureux des montagnes Vosgiennes

Eric Géhin, conseil sportif

Entreprise individuelle - Profession libérale

siège : 3 chemin de la coopérative 88310 CORNIMONT

SIRET 495 138 455 00029 Code APE 8551Z

contact@mieuxencorps.net 03.29.25.61.69.

Site internet : www.mieuxencorps.net