

François QUERINI

Le Clos de Malatan 38880 AUTRANS

Port : 06 82 63 16 28

[francois.querini@orange.fr](mailto:francois.querini@orange.fr)

sport-nature-yoga.fr



## FORMATION ACCADEMIQUE

### Libellé

- Technicien Supérieur du Tourisme
- BEES ski nordique / entraîneur
- BEES Accompagnateur en montagne
- Professeur de yoga (yoga intégral, chinois égyptien)
- Formé en Hatha yoga traditionnel (spécialisation Pranayama)
- Diplôme universitaire de yoga (spé prévention burn out)

### Etablissement

- CCI Grenoble
- DDJS Isère
- DDJS Isère
- \*Institut International de Yoga Yogi Khane
- \* Kaivalyadhama (Institut de recherche scientifique)
- \* Faculté des sciences et du sport de Lille 2

### Années

- 1991/ 1992
- 1983/1987
- 1985/1987
- 2006/2012
- 2011/2014
- 2015/2016



- \*3 mémoires rédigés sur les apports du yoga dans les APS : échauffement, ressourcement, prévention surentrainement, méditation et optimisation des décisions.
- \* Collaborations avec Vincent Vittoz (actuel entraîneur National du Biathlon, Jacques Gaillard (DTN Nordique), Yoann Morel et Mickael Gamby (Entraîneurs au Comité du Dauphiné , combiné nordique et fond spécial )
- \* Coaching BECARE ( Lausanne) , formé par Doct Laurent Schmitt Expert INSEP Variabilité cardiaque ( Mesures effets Yoga sur SNA, prévention du surentrainement)

## EXPERIENCE PROFESSIONNELLE (coaching, formation, bien être et QVT)

- |   |   |            |
|---|---|------------|
| - Responsable de formation (Pôle sport nature) et formateur / entraîneur ski nordique | AFRAT Autrans en Vercors                              | 1992/2014  |
| - Formateur « Marche nordique, yoga & santé »   | CFAM (Accompagnateurs en montagne) Chambéry           | 2010/ 2022 |
| - Enseignant vacataire « Marche nordique, yoga & santé »                              | Deust Université Cl Bernard Lyon UFR STAPS Lyon 1     | 2013/2022  |
| - Enseignant vacataire « Yoga, prépa mentale et entraînement »                        | L2 UFR STAPS Lyon 1                                   | 2018 /2022 |
| - Cours hebdomadaires de yoga   | Commune d' Autrans                                    | 2002 /2022 |
| - Formation lecture de tests HRV & coaching (heart rate variability)                  | BECARE Incorpus Lausanne                              | 2018/2019  |
| - Intervenant revitalisation Post Cancer ( Marche nordique et Yoga)                   | Passage En Vercors (Part avec A Pommeyrol ,oncologue) | 2017/2021  |



### Intervenant QVT en entreprise depuis 2016 :

Gestion du stress et régulation des émotions, prévention du burn-out, appui à la prise de décision par le yoga et la méditation

Clients : GERME Nantes, CREPS Vallon Pt d'Arc, Hewlett Packard Eybens, Schneider Electric, CHU Grenoble, CCM Vercors