



JULIEN ASTOURIC

PROFIL

Physiothérapeute/kinésithérapeute du sport et préparateur physique spécialisé dans la rééducation, la prévention, et le retour à la performance. Expérience auprès d'athlètes de haut niveau (rugby, athlétisme, hockey, ski). Passionné par l'innovation clinique et la dissémination des bonnes pratiques via des projets collaboratifs et un podcast dédié.

CONTACT

+ 33618644165
julien.astouric@gmail.com

COMPÉTENCES

- **Évaluation** : Bilans isocinétiques (Biodex), analyse de course (Zebris), tests de force (Vald Performance).
- **Rééducation** : Protocoles post-chirurgie, retour au sport, gestion des commotions.
- **Préparation Physique** : Planification, réathlétisation, prévention des blessures.
- **Outils** : Vald Performance, Biodex, K-Force, Force Frame.
- **Soft Skills** : Coordination d'équipe, formation, communication scientifique.
- **Langues** : Français, Anglais (C1), Espagnol (basique)

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES PHYSIOTHERAPEUTE DU SPORT

HOPITAL DE LA TOUR (SWISS OLYMPIC), GENEVE
2020 - 2026

- **Membre du pôle genou LCA**
- Conception, mise en œuvre de protocoles de rééducation et prise en charge pour **+130 patients** (opérés/non opérés), avec intégration d'outils technologiques (Vald Performance, Biodex, Zebris).
- Testing **protocole de retour au sport post rupture LCA** (patient avec traitement fonctionnel ou patient opéré) sur **+250 patients**.
- Initiateur du projet de rééducation en groupe pour les patients LCA et en charge du groupe de patient Return To Play.
- **Leader et créateur du groupe commotion cérébrale**
- Développement de bilans standardisés basés sur la science (Buffalo Concussion Treadmill Test, force cervicale, mobilité cervicale, niveaux cognitifs) et prises en charge en équipe pour **+70 athlètes**.
- Collaboration avec 4 physiothérapeutes et 2 médecins du sport.
- Gestion des réseaux sociaux :
- Création et animation de la page LinkedIn La Tour Physio Team (+4000 abonnés en 1 an).
- **Intervenant scientifique**
- Présentations lors de congrès nationaux (en France SFMKS, SF Medecine du Sport, en Suisse CAS réhabilitation du sportif) sur les commotions cérébrales, le renforcement cervical et la dissémination scientifique.

WILDCASTS RUGBY (ELITE FEMININE SUISSE)
SAISON 2023 - 2024

- Bilan pré saison (force rachis cervical)
- Suivi match à domicile et gestion des blessures

SWISS RUGBY UNION & SWITZERS
SAISON 2019 - 2022



- Suivi médical de l'équipe nationale à 7 et des Switzers lors de compétitions internationales (Championnat d'Europe, tournois).
- Strapping, massages, gestion des blessés, responsable échauffement athlétique et conseils en récupération.

PHYSIOSPORT 74
2016 - 2020

- **Prise en charge en traumatologie du sport** (football, trail, judo, basket) et orthopédie (adulte/enfant).
- Rééducation spécialisée : LCA opéré, entorses, déchirures musculaires - bilans isocinétiques (machine Contrex®, 2018-2020).
- Techniques : renforcement, proprioception, pliométrie, strapping, réathlétisation sur terrain.
- **Collaboration pluridisciplinaire** : organisation de soirées « cas cliniques » avec médecins, chirurgiens, podologues.
- Innovation : création d'un outil de suivi de la charge en rééducation.

FORMATION

- **2023** : Diplôme Universitaire Sport Motricité Santé – Université Savoie Mont Blanc
- **2021** : Module ISS 1 (Intégration des Savoirs Scientifiques) – HES La Source, Lausanne
- **2019** : Performance Mentorship EXOS Level 1 – Centre d'entraînement Racing 92
- **2018** : Performance Therapy Mentorship EXOS Level 1 – Centre d'entraînement Racing 92
- **2016** : DU Kinésithérapie du Sport (Vice-major) – INSEP, Paris Descartes
- **2014** : DU Européen de Préparation Physique (Vice-major) – Université Lyon 1
- **2014** : DU Pathologie du Rugby – Université Lyon 1
- **2012** : Diplôme d'État de Masseur-Kinésithérapeute – IFMK Marseille
- **2012** : Licence en Sciences de la réadaptation – Université Aix Marseille

REFERENCES

Dr Boris Gojanovic Directeur Medical Hopital de La Tour :

"Julien allie expertise clinique et innovation, avec un sens aigu du travail d'équipe."

Guillaume Servant Senior Physiothérapeute Hopital de La Tour, Ex Rugby Pro et Ex Kiné EDF Trail :

"Son enthousiasme et son expertise font de lui un moteur pour ses collègues et un atout pour ses patients."

Quentin Mazuel ex Kiné Stade Français, Montpellier rugby et Hopital de La Tour :
"Julien allie expertise en réathlétisation et gestion des commotions cérébrales. Son professionnalisme, sa rigueur et son énergie contagieuse en font un collaborateur motivant et un atout pour toute équipe."

Olivier Terzago Kiné CSBJ, Kiné U20 FFR

INTERETS

- Rugby
- Athlétisme
- Création de contenu, podcast et dissémination scientifique

EXPÉRIENCE RUGBY NOUVELLE ZELANDE



MARS 2018

- **Stage de 2 semaines avec l'équipe des Blues (Auckland)** et intervention auprès du staff sur la rééducation de la commotion et le renforcement cervical.
- **Échanges professionnels avec des experts**
- Neil Tucker (Crusaders), Cameron Shaw (Hurricanes), Teresa Te Tamaki (Chiefs et All Blacks), Dr Nicholas Gill (Head of Performance, All Blacks) et Dr Ken Quarrie (sport scientist, NZRU).

EXPÉRIENCE RUGBY & ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

2012 - 2025

- **Suivi médical en rugby** : des jeunes aux seniors, du niveau amateur/semi-pro (Annecy, Rumilly) à l'international (Suisse 7, Canada, Écosse – Coupe du Monde 2024).
- **Volontaire aux JO Paris 2024** : soins en athlétisme (stade d'échauffement, Stade de France), gestion des blessures en attente des staffs internationaux.



EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES PREPARATEUR PHYSIQUE

SERVETTE GENEVE RUGBY

2021 - 2022

- **Gestion / Planification du Return To Play** pour les équipes Senior et U21 (promotion de Fédérale 2 à Fédérale 1 en fin de saison).
- **Collaboration pluridisciplinaire** : coordination avec le chef physio, préparation physique, le médecin et le staff technique.
- **Séances individualisées post-rééducation** : commotions cérébrales, entorses, instabilité d'épaule, lésions aux ischio-jambiers.
- **Planification des séances** : échauffement, gamme athlétiques, course, changement de direction, sprint, retour au contact...

ENTENTE SPORTIVE SEYNOD

AOÛT 2018

- **Préparation physique pré-saison** pour 30 joueurs seniors équipe en Régionale 3
- **Planification et Focus** : développement de bonnes habitudes (échauffement, mobilité, récupération), travail d'endurance spécifique football et renforcement pour diminuer le risque de blessures et optimiser la performance.

RACING 92

SAISON 2013 - 2014

- **Suivi de l'équipe pro.**
- **Mémoire de recherche** : "Le renforcement musculaire cervical comme outil de prévention des blessures du rachis cervical chez le rugbyman professionnel."



EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES CREATION CONTENU

OBJECTIF PERFORMANCE PODCAST & VLOG

DEPUIS 2020

- 160+ épisodes avec des experts internationaux (Enda King, Nic Gill, JB Morin, Martin Buchheit).
- 385 000+ écoutes, interviews en français et anglais.
- 35 000+ abonnés sur les réseaux sociaux cumulés