



· Le mot du Président

BPJEPS Rugby à XV

Biking

Cross Training

Préparation mentale

Préparation physique

Formation Anglais

· Pilates RS

Yoga RS

PSC - Premiers Secours Citoyen

Formation Anglais - Certification CLOE

Formation Français Langue Étrangère (FLE)

· La structure

Organigramme

· Les partenaires

Les diplômes

Présentation de l'ADPS Formation

BPJEPS Activités de la Forme HM/CC (AF)

CQP Instructeur Fitness MPT, MPT et CC, CC

BPJEPS Activités Physique pour Tous (APT)

BPJEPS Activités de la Forme parcours court UC4 CC (AF)

Formation Français Langue Étrangère (FLE) - Certification CLOE

TFP Chargé de Développement d'une Structure Sportive Associative (CDSSA)

DEJEPS Perfectionnement Sportif Mention Rugby à XV

BPJEPS Activités de la Forme HM (AF)

Sommaire

Page 1

Page 2

Page 3

Page 4

Page 5

Page 6

Page 7

Page 8

Page 9

Page 10

Page 11

Page 12

Page 13

Page 14

Page 15

Page 16

Page 17

Page 18

Page 19

Page 20

Page 21

Page 22

Page 23

Page 24

Page 25

PS
<u>a</u>
Ø

	١
60	
DE.	
Š	
a	

Accompagnement

Bilan de compétences (BDC)	Page 26
VAE accompagnement Validation des Acquis de l'Expérience	Page 27
Prépa-Apprentissage	Page 28

	en -
	• ,
	_
	_
	_
•	
Е	
	and the
	40
	_
	ĕ
	Ë
	Ĕ
	Ë
	Ĕ
	Ë
	Ē
	Ē
	E
	orm

Le mot du Président

2003-2023

"En 2023 l'ADPS va célébrer ses vingt ans d'existence, l'âge d'une expérience qui est parvenue à sa maturité, celui où il lui faut consolider ses bases et envisager les problématiques de son développement futur, soit une période charnière que l'association

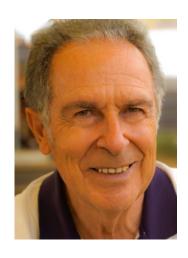
peut envisager avec sérénité et confiance, compte tenu de ses réussites ces dernières années écoulées.

Sérénité car ses bases sont solides à tous points de vue. Les résultats financiers sont très satisfaisants et permettent des investissements matériels, d'améliorer régulièrement les salaires de l'équipe. L'ADPS compte désormais treize salariés permanents, ce qui s'est traduit concrètement par l'ouverture du Comité social et économique (CSE), une autre voie, en sus des réunions habituelles et des contacts informels, pour être à l'écoute des préoccupations et suggestions de l'équipe. S'agissant de cette dernière, l'année 2022 a été celle de l'évolution de l'organisation interne de l'ADPS avec une redéfinition des missions des postes de coordination des pôles administratifs et pédagogiques.

Confiance car 2023 sera l'année du début d'un nouveau projet d'établissement auquel il convient d'associer tous les membres de l'équipe, la réalisation du projet 2020-2023 sera accomplie en très grande partie. Au rang des innovations et satisfactions il convient de noter l'ouverture de nouvelles formations, dont Manager son métier de sportif », « Campus 2023 » et le « BPJEPS Rugby à XV », qui sont autant d'opportunités pour nourrir les partenariats et développer notre assise sur le territoire de la région AuRA, en cela l'intégration au sein du CFA Campus ADASA permet de renforcer ces partenariats nombreux et les possibilités de mutualisation des méthodes et moyens pédagogiques. Les relations avec l'ASM-Omnisports et l'ASM-CA font partie de nos préoccupations, les liens organiques sont naturels du fait de la genèse et de l'essor de l'ADPS depuis 2003 pour y revenir, ce qui doit nous inciter à les renforcer et à les rendre davantage visibles.

Certes beaucoup de questions restent à régler, dont celles des locaux, de la veille pédagogique pour rester en alerte sur les évolutions de la demande et de la concurrence, de l'évolution de la rénovation du fonctionnement de l'association. Il s'agit bien de conserver les équilibres de gestion et une forme de proximité entre ses parties – conseil d'administration, direction, pôles pédagogique et administratif – qui doit servir avant tout l'intérêt général de l'association, où chaque membre doit pouvoir trouver son compte et son plaisir d'œuvrer, ce qui demeure l'essentiel d'une structure à dimension humaine."

Jean-Pierre LAUBY



Présentation de l'ADPS Formation

L'Association pour le Développement Professionnel des Sportifs (ADPS) est une association de loi 1901 habilitée comme organisme de formation fondée en 2003.

L'objectif initial était de permettre aux futurs sportifs professionnels d'anticiper leur reconversion en préparant un diplôme d'animateur ou d'éducateur sportif.

Afin de s'adapter au mieux à un secteur d'activité professionnelle en constante évolution, l'ADPS se positionne aujourd'hui au centre des relations entre :

- Des structures de nature très diverses (collectivités territoriales, associations, entreprises)
- Des stagiaires bénéficiant de statuts différents (formation professionnelle continue, demandeurs d'emploi, apprentissage, sportifs de haut niveau...)
- Des formations qui correspondent aux attentes des différents publics (éducateurs sportifs, animateurs loisirs, entraîneurs...)

L'ADPS assure également des prestations pour le compte d'autres organismes de formations (Fondation INFA, COREG EPGV, Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo), propose des accompagnements VAE et Bilan de compétences, ainsi que des actions de formations complémentaires à destination des animateurs ou entraîneurs désireux de se perfectionner (préparation physique, préparation mentale, Pilates RS, Biking, Cross training, Yoga RS).

L'ADPS se décompose en 4 pôles d'intervention :

- ADPS Formation : nous proposons des formations diplômantes dans le champ du sport : BPJEPS, DEJEPS, CQP, TFP.
- ADPS Expertise: dans ce pôle, il y a nos formations de perfectionnement qui ont pour objectif d'apporter des compétences spécifiques supplémentaires aux éducateurs, animateurs...
- ADPS Langues : nous proposons des formations en Anglais ou en Français Langue Etrangère. Ces Formations peuvent être certifiées (CLOE) grâce à notre certificateur la CCI.
- ADPS Accompagnement : au sein de ce pôle, notre équipe vous accompagne soit sur la définition de votre projet professionnel ou de formation, soit sur l'acquisition de compétences telles que les langues, soit sur la valorisation de vos expériences.

Structure

Nous sommes situés au sein des locaux de l'ASM Omnisports au stade de la Gauthière :

Notre adresse postale est : 1 Rue Tourrette – BP 90213- 63021 CLERMONT-FD CEDEX 2 Pour venir nous voir : Complexe sportif de la Gauthière – 84, bd Léon Jouhaux – 63100 CLERMONT-FD L'arrêt de tram « les Pistes » se situe juste devant nos locaux.



Nous bénéficions d'un Pôle formation avec des infrastructures de qualité et très diverses.

Nous disposons d'équipements sportifs tels que :

- Des terrains extérieurs
- Des gymnases
- Des salles de musculation + cardio-training
- De terrains de tennis
- D'un dojo
- D'une piste d'athlétisme + sautoirs
- Des vestiaires

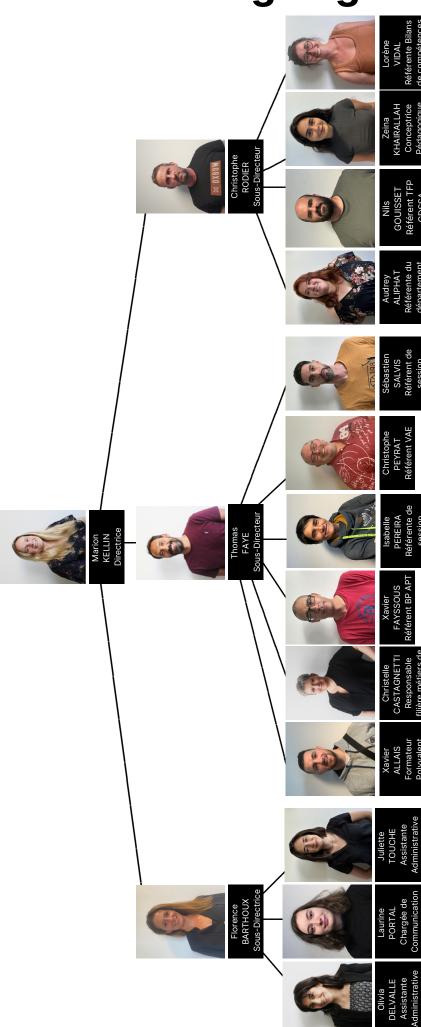
Nous disposons également de salles de formation :

- 6 salles de cours équipées
- 1 salle informatique
- 1 salle de Visio conférence

Nous disposons également de bureaux et nous pouvons bénéficier du restaurant sportif de l'ASM.

Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap : salles de réunion et salles de pratique accessibles, ascenseur, toilettes et vestiaires aménagés, restaurant sportif accessible, places de parking adaptées.

Organigramme



Conseil d'administration:

<u>Président</u> : Jean-Pierre LAUBY <u>Trésorier</u> : Gérard BERTIN

Secrétaire : Carole FORCE

<u>secretaire</u> : Carole ronce <u>Secrétaire adjoint</u> : Georges BRESSON

<u>Membres du Conseil</u> : Sophie DEBIEUVRE, Gaël ENNEQUIN, Ludovic MORGE et Mylène TOUBANI-BARDET

Partenaires











Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Puy-de-Dôme





































Certificateurs













Diplômes

Formations

- BPJEPS Activités de la Forme HM/CC (AF) RNCP37106
- BPJEPS Activités de la Forme HM (AF) RNCP37106
- BPJEPS Activités de la Forme parcours court UC4 CC (AF) RNCP37106
- CQP Instructeur Fitness MPT, MPT et CC, CC RNCP36458
- BPJEPS Activités Physique pour Tous (APT) RNCP37191
- BPJEPS Rugby à XV RNCP36249
- DEJEPS Perfectionnement Sportif Mention Rugby à XV RNCP36831
- TFP Chargé de Développement d'une Structure Sportive Associative (CDSSA) RNCP38142
- PSC Premiers Secours Citoyen

Expertise

- Biking
- · Cross Training
- Pilates RS RS6191
- Préparation mentale
- · Préparation physique
- Yoga RS RS6379

Langues

- Formation Anglais Certification CLOE RS6435
- Formation Français Langue Étrangère (FLE) Certification CLOE RS6438
- Formation Anglais
- Formation Français Langue Étrangère (FLE)

Accompagnement

- Bilan de compétences (BDC)
- VAE (Accompagnement Validation des Acquis de l'Expérience)
- Prépa-Apprentissage

ADPS FORMATION

FORMATIONS PROPOSÉES

- BPJEPS Activités de la Forme HM/CC (AF) RNCP37106
- BPJEPS Activités de la Forme HM (AF) RNCP37106
- BPJEPS Activités de la Forme parcours court UC4 CC (AF) RNCP37106
- CQP Instructeur Fitness MPT, MPT et CC, CC RNCP36458
- BPJEPS Activités Physique pour Tous (APT) RNCP37191
- BPJEPS Rugby à XV RNCP36249
- DEJEPS Perfectionnement Sportif Mention Rugby à XV RNCP36831
- TFP Chargé de Développement d'une Structure Sportive Associative (CDSSA) -RNCP38142
- PSC Premiers Secours Citoyen

LES FINANCEMENTS POSSIBLES POUR CES FORMATIONS:

- Le Contrat d'Apprentissage
- Le Contrat de Professionnalisation
- La Formation Professionnelle Continue
- Le Financement personnel
- Le Compte Personnel de Formation (CPF)
- Le Financement employeur et/ou via l'OPCO de votre employeur
- L'Aide Individuelle à la Formation (AIF) France Travail
- Le CARED Individuel ou l'Aide Individuelle à la Formation (AIF) Conseil Régional
- Le Financement SESAME

BPJEPS Activités de la Forme HM/CC (AF)

Brevet Professionnel de niveau 4





Durée 15 mois





Nombre d'heures prévisionnelles 875h en formation 2000h en stage ou entreprise



Objectifs

Le titulaire du titre professionnel "chargé de développement d'une structure sportive associative" exerce des missions dans des structures ou groupement de structures, des associations sportives, des collectivités ou encore des structures du secteur sportif marchand.



Programme

- UC1 : Encadrer un public dans tout milieu et toute structure
- UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- UC3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme
- UC4 HM : Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option «haltéro-musculation»
- UC4 CC : Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option «cours collectifs»



Pré-requis

- Avoir 17ans minimum
- Être titulaire du PSC
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP) maximum 1 mois avant l'entrée en formation!

Lien TEP: https://tep-region.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/activites-de-la-forme

- Trouver un maître d'apprentissage
- Satisfaire aux Tests de sélection



- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA

BPJEPS Activités de la Forme HM (AF)

Brevet Professionnel de niveau 4





Durée 1 an





Nombre d'heures prévisionnelles



Le titulaire du titre professionnel "chargé de développement d'une structure sportive associative" exerce des missions dans des structures ou groupement de structures, des associations sportives, des collectivités ou encore des structures du secteur sportif marchand.



Programme

- UC1: Encadrer un public dans tout milieu et toute structure
- UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- UC3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme
- UC4 HM : mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option «haltéro-musculation»



Pré-requis

- Avoir 17ans minimum
- Être titulaire du PSC
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP) maximum 1 mois avant l'entrée en formation!

Lien TEP: https://tep-region.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/activites-de-la-forme

- Trouver un maître d'apprentissage
- Satisfaire aux Tests de sélection



- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA

BPJEPS Activités de la Forme parcours court UC4 CC (AF)

Brevet Professionnel de niveau 4





Durée



10,50€/heure *financements possibles voir annexe



Nombre d'heures prévisionnelles



Objectifs

Cette formation est uniquement destinée aux titulaires du BPJEPS Activités de la Forme option Haltéro-Musculation.



Programme

• UC 4 CC : mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option «cours collectifs»



Pré-requis

- Avoir 17ans minimum
- Être titulaire du PSC
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP) maximum 1 mois avant l'entrée en formation!

Lien TEP: https://tep-region.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/activites-de-la-forme

- Trouver un financement
- Satisfaire aux Tests de sélection



- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA



CQP Instructeur Fitness MPT, MPT et CC, CC

Certificat de Qualification Professionnelle de niveau 3





Durée 1 an



Coût
10,50€/heure
*financements possibles
voir annexe



Nombre d'heures prévisionnelles 500h double option

300h en stage ou entreprise



Objectifs

L'éducateur sportif instructeur fitness conçoit et guide des programmes d'exercices, donne des conseils sur la nutrition et motive les clients à atteindre leurs objectifs de remise en forme dans divers environnements comme les salles de sport ou les centres communautaires.



Programme

- UC 1 : Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness
- UC 2 : Accueillir les publics dans une structure de fitness
- UC 3 : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
- UC 4 : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness
- UC 5a : Choisir et mettre en oeuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité
- UC 5b : Choisir et mettre en oeuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité
- UC 6a : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité
- UC 6b : Utiliser des techniques en musculation et personal training appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité



Pré-requis

- Avoir 18 ans au minimum lors du jury de certification
- Être titulaire du PSC
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence)
- Trouver un financement pour sa formation
- Satisfaire aux tests de sélection de notre organisme de formation



- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA





BPJEPS Activités Physique pour Tous (APT)

Brevet Professionnel de niveau 4





Durée 1 an



Coût
10,50€/heure
*financements possibles
voir annexe



Nombre d'heures prévisionnelles 600h en formation 1250h en stage ou entreprise



Objectifs

L'animateur d'activités physiques et sportives est chargé de mettre en place des projets et d'animer des activités sportives à destination de tous types de publics. Il propose et encadre des activités d'initiation ou de découverte aussi bien que des animations ludiques ayant pour objectifs la détente et le bien-être.



Programme

- UC1: Encadrer un public dans tout milieu et toute structure
- UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- UC3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans la mention « activités physiques pour tous »
- UC4 : Mobiliser les techniques de la mention « activités physiques pour tous » pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage



Pré-requis

- Avoir 17 ans minimum
- Être titulaire du PSC
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP) maximum 1 mois avant l'entrée en formation!

Lien TEP: https://tep-region.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/activites-physiques-pour-tous

- Trouver un financement
- Satisfaire aux Tests de sélection



- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA

BPJEPS Rugby à XV

Brevet Professionnel de niveau 4





Durée 1 an



Coût
10,50€/heure
*financements possibles
voir annexe



Nombre d'heures prévisionnelles 630h en formation 740h en stage ou entreprise



Objectifs

Le titulaire du BPJEPS Rugby à XV d'encadrer en autonomie le rugby à XV jusqu'à un 1er niveau de compétition et/ou participer aux actions du développement de son club.



Programme

- UC1 : Encadrer tout public, dans tout milieu et toute structure
- UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- UC3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage en Rugby à XV jusqu'au 1er niveau de compétition
- UC4 : Mobiliser les techniques du Rugby à XV pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'animation ou d'apprentissage en sécurité



Pré-requis

- Avoir 18 ans minimum
- Être titulaire du PSC
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux exigences préalables à l'entrée en formation
- Trouver un financement
- Satisfaire aux Tests de sélection
- Justifier de la pratique du rugby à XV pendant au moins 1 saison sportive ou d'animation d'une durée minimale de 80h



- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA



DEJEPS Perfectionnement Sportif Mention Rugby à XV

Diplôme Professionnel de niveau 5





Durée 1 an





Nombre d'heures prévisionnelles 620h en formation 910h en stage ou entreprise



Objectifs

Le titulaire du DEJEPS spécialité Perfectionnement Sportif mention Rugby à XV exerce des missions d'entraînement ou de cadre technique. Ce diplôme est exigé par la Fédération Française de Rugby pour entraîner au plus haut niveau amateur (Fédérale 1, Espoirs élite, juniors, Crabos et 1ère division Féminines).



Programme

- UC1: concevoir un projet d'action
- UC2 : coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action
- UC3 : conduire une démarche de perfectionnement en rugby à XV
- UC4 : encadrer le rugby à XV en sécurité



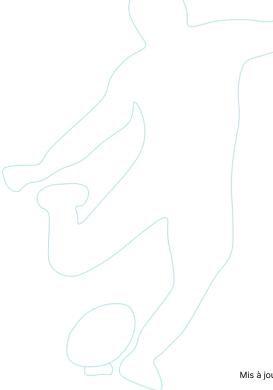
Pré-requis

- Avoir 18 ans minimum
- Être titulaire du PSC
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP)
- Trouver un financement
- Satisfaire aux Tests de sélection



- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA





TFP Chargé de Développement d'une **Structure Sportive Associative (CDSSA)**

Titre à Finalité Professionnelle de niveau 5





Durée



Coût 11,00€/heure *financements possibles voir annexe



Nombre d'heures prévisionnelles 600h en formation 800h en stage ou entreprise



Le titulaire du titre à finalité professionnelle "chargé de développement d'une structure sportive associative" exerce des missions dans des structures ou groupement de structures, des associations sportives, des collectivités ou encore des structures du secteur sportif marchand.



Programme

- BC1 : Accompagner le projet de développement d'une structure sportive associative
- BC2: Gérer l'administration et les ressources d'une structure sportive associative
- BC3: Gérer les activités sportives et leurs équipements au sein de la structure sportive associative
- BC4 : Organiser un événement ponctuel au sein de la structure sportive associative



Pré-requis

- Avoir 18 ans minimum
- Être titulaire d'un diplôme de niveau 4 ou équivalent
- Attester d'une expérience au sein d'une association sportive d'au moins 1 an (la seule pratique ne répond pas à cette exigence)
- Être titulaire du PSC
- Trouver un financement
- Satisfaire aux Tests de sélection



- DEJEPS
- Bachelor EAF





PSC - Premiers Secours Citoyen





Durée 1 jours



Coût
60€
*financements possibles voir annexe



Nombre d'heures prévisionnelles 7h en formation



Objectifs

Le certificat Premiers Secours Citoyen, en abrégé PSC, est la formation de base aux premiers secours en France.



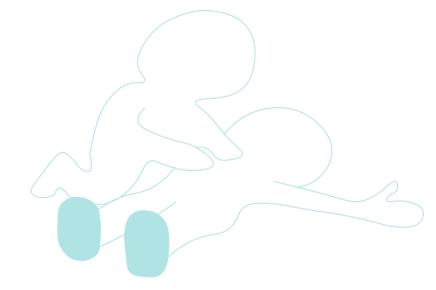
Programme

- · Malaise et Alerte,
- · Plaies et la protection,
- · Brûlures,
- · Traumatismes,
- Hémorragies,
- · Obstruction des voies aériennes,
- · Perte de connaissance,
- · Arrêt cardiaque,
- · Alerte aux populations



Pré-requis

- Avoir 10 ans minimum



ADPS EXPERTISE

FORMATIONS PROPOSÉES

- Biking
- Cross Training
- Pilates RS RS6191
- Préparation mentale
- Préparation physique
- Yoga RS **RS6379**

LES FINANCEMENTS POSSIBLES POUR CES FORMATIONS:

- Votre employeur ou l'OPCO de votre employeur
- France Travail
- Le Compte Personnel de Formation (CPF)
- Financement personnel

Biking





Durée 2 jours





Nombre d'heures prévisionnelles 14h en formation



Objectifs

Le biking ou RPM est un cours de cyclisme en salle, qui consiste en l'utilisation de vélos fixes en salle, et en groupe, le tout en musique. Encadrés par un coach sportif, les exercices proposés sont basés sur la résistance cardio respiratoire et le travail musculaire, principalement le bas du corps.

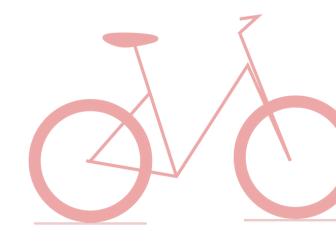


Programme

- Maîtriser les fondamentaux techniques de l'activité Biking
- Identifier l'impact psychologique d'une séquence de Biking
- Mettre en place une séance de Biking adaptée aux différents publics potentiels



Pré-requis



Cross Training





Durée 3 jours





Nombre d'heures prévisionnelles 21h en formation



Objectifs

Le Cross training est une méthode de conditionnement physique qui mélange différentes disciplines. Il combine l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, l'haltérophilie, la force athlétique (puissance, force, vitesse), la concentration, la précision ainsi qu'un peu de gymnastique, de souplesse, d'agilité et d'équilibre. Le but de ce type d'entraînement est de surprendre à chaque fois le corps en proposant des exercices différents, des méthodes d'entraînement différentes, en variant.

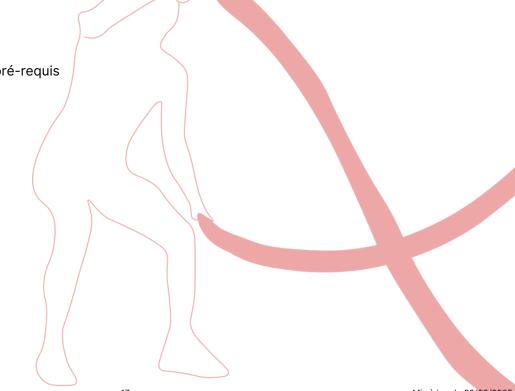


Programme

- Maîtriser les fondamentaux techniques de l'activité cross training
- Animer et adapter une séance à un public et à un objectif donné
- Mettre en place une séance cross training urbain



Pré-requis



Pilates RS





Durée 2 semaines







Le Pilates est une méthode moderne de pratique physique et mentale qui comprend plus de 500 exercices au sol ou sur des appareils spécifiques.



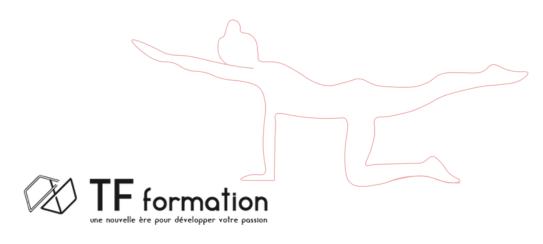
Programme

- Pilates Matwork 1
- · Pilates Matwork 2
- Pilates Matwork 3
- Pilates petit matériel



Pré-requis

- Être âgé au minimum de 18 ans
- Être titulaire d'une certification professionnelle figurant à l'annexe II-1 du Code du sport permettant l'encadrement de séances d'activités de forme ou d'entretien

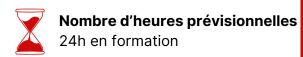


Préparation mentale











La formation de perfectionnement « préparation mentale » a pour objectif de proposer des outils pratiques afin d'optimiser la performance sportive en relation directe avec les aspects psychologiques de la pratique sportive.



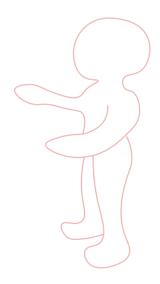
Programme

- Les bases de la préparation mentale
- Suivi des sportifs
- · Moyens pédagogiques et techniques
- · Applications pratiques avec outils
- Moyens de suivis et d'évaluation de la formation



Pré-requis





Préparation physique





Durée 5 jours





Nombre d'heures prévisionnelles 35h en formation



Objectifs

La préparation physique a pour objectif de développer les qualités physiques et ainsi d'optimiser les performances des sportifs dans leur discipline. Elle intervient en complément des entraînements et doit permettre d'obtenir une condition physique optimale. Elle intervient également dans la prévention des blessures et la récupération.

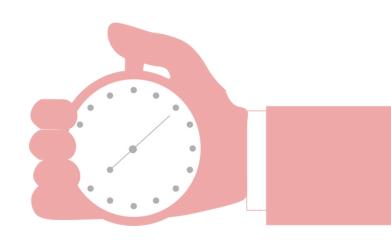


Programme

Module 1 : MusculationModule 2 : TerrainModule 3 : Nutrition



Pré-requis



Yoga RS





Durée 30 jours





Nombre d'heures prévisionnelles 210h en formation



Objectifs

La certification « Enseigner le yoga », enregistrée au répertoire spécifiques de France Compétences sous le numéro RS6379 par l'organisme certificateur KREASY CHALLENGES, permettra aux certifiés de créer et animer un cours de yoga en prenant en compte les spécificités du public (enfants, adultes, seniors et personnes en situation de handicap) afin de leur permettre de bénéficier au maximum des bienfaits du Yoga.



Programme

 C1. Élaborer une séance de Yoga en choisissant des postures en adéquation avec le public visé, le niveau des élèves, les objectifs à atteindre, d'éventuels handicaps, en veillant au respect de l'alignement corporel, ainsi qu'en faisant faire un scan corporel, afin d'accompagner les élèves à la réalisation les postures choisies.



Pré-requis

- Avoir 18 ans minimum
- Attester de 250h de la pratique du Yoga
- Être coach sportif, enseignant de Yoga, enseignant de Fitness ou enseignant de Danse



ADPS FORMATIONS LANGUES

FORMATIONS PROPOSÉES

- Formation Anglais Certification CLOE RS6435
- Formation Français Langue Étrangère (FLE) Certification CLOE RS6438
- Formation Anglais
- Formation Français Langue Étrangère (FLE)

LES FINANCEMENTS POSSIBLES POUR CES FORMATIONS:

- Votre employeur ou l'OPCO de votre employeur
- France Travail
- Le Financement personnel
- Le Compte Personnel de Formation (CPF)

(Pour toute formation financée par le Compte Personnel de Formation, la passation de la certification CLOE est obligatoire)

Formation Anglais Certification CLOE





Durée 10h à 60h







Objectifs

L'ADPS vous propose une formation en Anglais certifiante CLOE (Compétences Linguistiques Orales et Ecrites). L'objectif de cette certification est d'attester des compétences orales et écrites mises en œuvre en environnement professionnel ou extraprofessionnel (en anglais) et de préparer à la certification CLOE ANGLAIS RS6435



Programme

- Se présenter, faire connaissance, échanger avec ses collègues et la clientèle
- · Présenter son activité professionnelle, décrire ses tâches quotidiennes
- · Donner son opinion sur des sujets d'ordre socioprofessionnel
- Faire face à un imprévu ou un problème dans le cadre de son activité professionnelle
- Demander de l'aide, conseiller, orienter vers un collègue
- Comprendre les notices, des annonces, des messages (documents professionnels authentiques)
- Rédiger des notes, des courriels, des comptes-rendus (documents professionnels)



Pré-requis

- Attester d'un niveau A1 en anglais



Formation Français Langue Étrangère (FLE) Certification CLOE





Durée 10h à 60h





Nombre d'heures prévisionnelles Sur demande



Objectifs

L'ADPS vous propose des formations en Français Langue Étrangère dans le but d'améliorer différentes compétences écrites et/ou orales. Et de préparer à la certification CLOE FLE RS6438



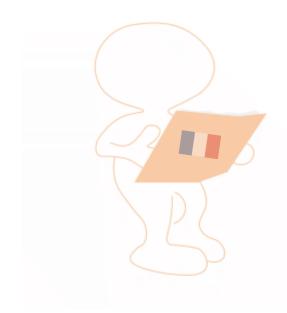
Programme

- Se présenter, faire connaissance, échanger avec ses collègues et la clientèle
- Présenter son activité professionnelle, décrire ses tâches quotidiennes
- Donner son opinion sur des sujets d'ordre socioprofessionnel
- Faire face à un imprévu ou un problème dans le cadre de son activité professionnelle
- Demander de l'aide, conseiller, orienter vers un collègue
- Comprendre les notices, des annonces, des messages (documents professionnels authentiques)
- Rédiger des notes, des courriels, des comptes-rendus (documents professionnels)



Pré-requis

- Attester d'un niveau A1 en français



Formation Anglais





Durée Sur demande





Nombre d'heures prévisionnelles Sur demande



Que vous soyez intéressés par une simple remise à niveau ou un perfectionnement, l'ADPS vous propose des formations en Anglais dans le but d'améliorer différentes compétences écrites (syntaxe, grammaire, traduction...) et/ou orales (diction, aisance, compréhension...).

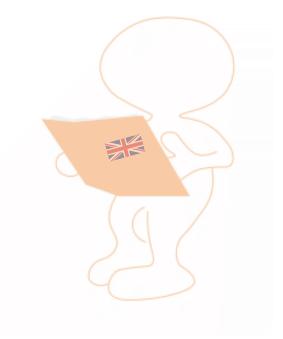


Programme

- · Accompagnement personnalisé
- · Cours interactifs
- Préparation aux examens reconnus : Test Of English For International Communication (TOEIC)/Test Bright/Test Linguastiskill
- · Cours en présentiel ou en distanciel



Pré-requis



Formation Français Langue Étrangère (FLE)





Durée Sur demande





Nombre d'heures prévisionnelles Sur demande



Objectifs

Que vous soyez intéressés par une simple remise à niveau ou un perfectionnement, l'ADPS vous propose des formations en Français dans le but d'améliorer différentes compétences écrites (syntaxe, grammaire, traduction...) et/ou orales (diction, aisance, compréhension...)

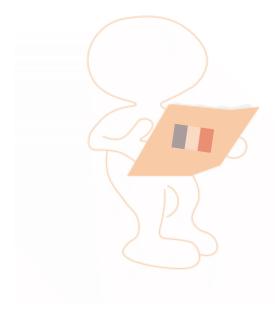


Programme

- · Accompagnement personnalisé
- · Cours interactifs
- Préparation aux examens reconnus diplôme d'étude de langue française (DELF)/ diplôme approfondi de langue française (DALF) ou diplôme de compétence en langue (DCL)
- Cours en présentiel ou en Formation Ouverte A Distance (FOAD)



Pré-requis



ADPS ACCOMPAGNEMENT

FORMATIONS PROPOSÉES

- Bilan de compétences (BDC)
- VAE accompagnement Validation des Acquis de l'Expérience
- Prépa-Apprentissage

LES FINANCEMENTS POSSIBLES POUR CES FORMATIONS:

- Votre employeur ou l'OPCO de votre employeur
- France Travail
- Le Compte Personnel de Formation (CPF)
- Le Financement personnel
- La DRAJES et l'ADPS sur les fonds SESAME (prépa-apprentissage)

Bilan de compétences (BDC)





Durée

Variable en fonction de la personne Minimum 24h



Coût

1 800€ (Bilan de compétences) 900€ (Bilan d'orientation)

*financements possibles voir annexe



Nombre d'heures prévisionnelles

14h d'entretiens et tests/ 5h de recherche et analyse (Bilan de compétences) 7h d'entretiens et test/ 5h de recherche et analyse (Bilan d'orientation)



Objectifs

Le Bilan de compétences est une démarche introspective qui doit être volontaire et motivée afin d'identifier vos potentiels et vos limites. Nous pouvons également vous proposer un bilan d'orientation, destiné plus particulièrement à un public jeune, qui souhaite faire le point sur leur aspiration, motivation dans le but de déterminer un projet de formation.



Programme

Bilan de compétences

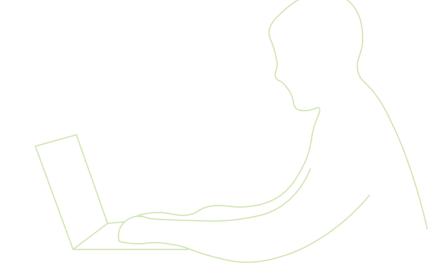
- Phase préliminaire
- Phase d'investigation
- Phase de conclusion

Bilan d'orientation

- · Analyse personnelle
- Exploration
- Élaboration d'un plan d'action personnel



Pré-requis



VAE accompagnement Validation des Acquis de l'Expérience





Durée Sur demande





Nombre d'heures prévisionnelles 24h d'accompagnement en présentiel ou en visioconférence



Objectifs

La VAE peut vous permettre l'obtention de tout ou partie d'une certification, d'un diplôme basé sur la valorisation de votre parcours et de vos expériences. La VAE se déroule en 3 parties : la recevabilité, le dossier de présentation de l'expérience et le jury de validation.

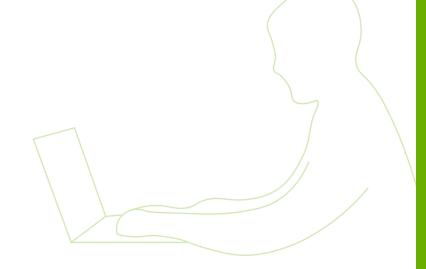


Programme

- Étape 1 : Présentation de la Partie 2 : dossier de présentation de l'expérience
- Étape 2 : Entretien de « retour sur parcours » et « lieux de mémoire », mise en perspective de l'expérience du candidat avec le référentiel, travail de mémoire du candidat par lieux ou par thématiques et choix des six pratiques qui seront reprises dans le dossier
- Étape 3 : Entretien d'analyse descriptive d'une pratique et prise de parole chronologique qui raconte une pratique vécue en la contextualisant
- Étape 4 : Formalisation écrite des descriptions et analyses, mise à l'écrit par le candidat de ce qui a été formulé et relecture par une tierce personne
- Étape 5 : Informations sur l'entretien avec le jury



Pré-requis



Prépa-Apprentissage





Durée Environ 3 mois



Coût Prise en charge possible



Nombre d'heures prévisionnelles 300h en formation



Objectifs

Mise en situation professionnelle dans un club sportif, une association socioculturelle, une salle de remise en forme, une collectivité territoriale... L'objectif de former des demandeurs d'emploi peu qualifiés et des jeunes peu qualifiés et éloignés du marché du travail.



Programme

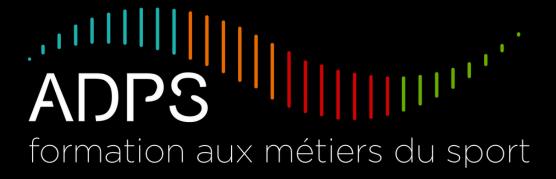
- Connaissance de soi et développement de la confiance
- Connaissance de l'entreprise et construction du projet professionnel
- Enseignements théoriques : connaissance des activités, de l'environnement du Champ du sport et de l'Animation
- · Gestion de projet



Pré-requis

- Avoir entre 17 et 29 ans
- Sans qualification, résidant en quartier politique de la ville
- En zone de revitalisation rurale ou reconnu handicapé





Complexe sportif de la Gauthière 84 Boulevard Léon Jouhaux 63100 Clermont-Ferrand