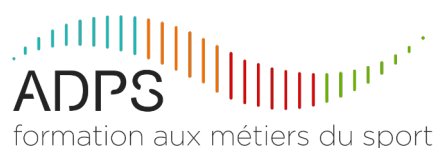


# Catalogue de Formations



# Sommaire



---

## ADPS

---

Le mot du Président	page 1
Présentation de l'ADPS	page 2
Les diplômes	page 3
Présentation	page 4
La structure	page 5
Les partenaires	page 6

---

## Formation

---

M <sup>2</sup> S - Manager son métiers de Sportif	page 7
DEJEPS perfectionnement sportif mention Rugby à XV	page 8
BPJEPS Rugby à XV	page 9
BPJEPS Activités Physiques pour Tous - session en 1 an	page 10
BPJEPS Activités Physiques pour Tous - session en 2 ans	page 11
TFP Chargé de Développement d'une Structure Sportive Associative	page 12
BPJEPS Activités de la Forme HM/ HM-CC	page 13
BPJEPS Activités de la Forme UC4 CC	page 14
CQP Instructeur Fitness	page 15
PSC1 - Prévention et Secours Civiques de niveau 1	page 16

---

## Expertise

---

Yoga RS	page 17
Pilates RS	page 18
Pilates Fondamental	page 19
Pilates Intermédiaire	page 20
Pilates Petit Matériel	page 21
Biking	page 22
Cross Training	page 23
Préparation Physique	page 24
Préparation Mentale	page 25

---

## Accompagnement

---

Formation Anglais	page 26
Formation Français - Langue Étrangère	page 27
Bilan de Compétences	page 28
Validation des Acquis de l'Expérience	page 29
Prépa-Apprentissage	page 30

# 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 « BP JEPS 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.

Créée conjointement au CFA des métiers du sport et de l'animation, l'ADPS est une Unité de Formation par Apprentissage (UFA) du CFA des Métiers du Sport et de l'Animation d'Auvergne.

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, Biking, Cross training).

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

**ADPS Formation** : nous proposons des formations diplômantes dans le champ du sport : BPJEPS, DEJEPS, CQP.

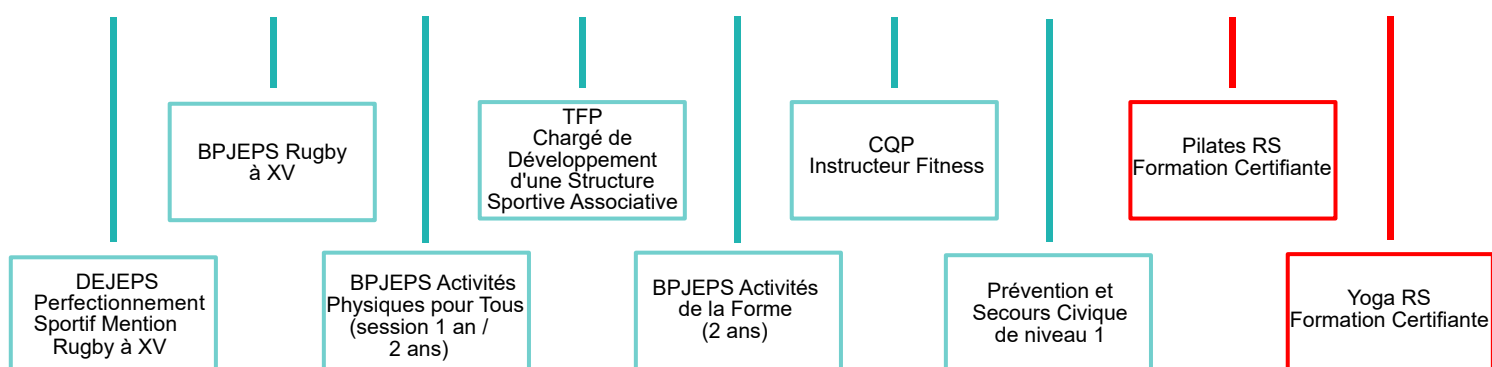
**ADPS Expertise** : dans ce pôle, il y a nos formations de perfectionnement qui ont pour objectif d'apporter des compétences spécifiques supplémentaires aux éducateurs, animateurs...

**ADPS 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.

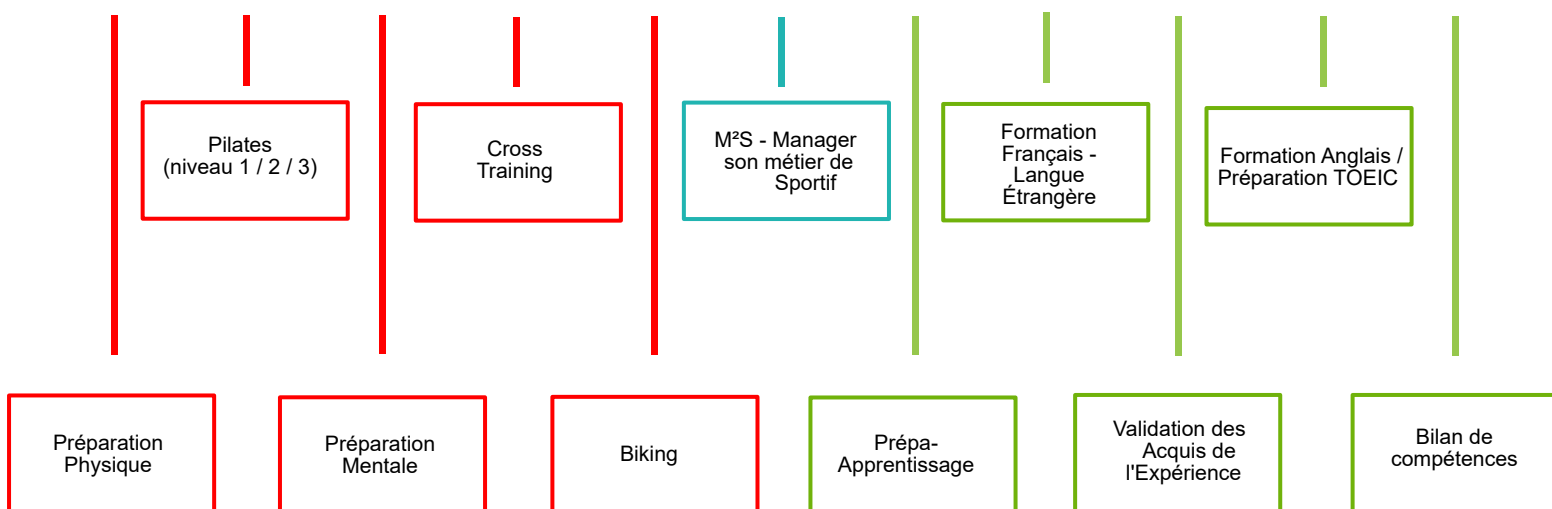
**ADPS Conseil** : nous vous proposons de vous apporter notre expertise soit par des interventions au sein de vos structures, soit par des prestations de conseil ou d'ingénierie au sein de notre établissement.

# Les diplômes

## Les diplômes



## Les formations non diplômantes



# Présentation

## Équipe Administrative :



**Marion KELLIN**  
Directrice



**Florence BARTHOUX**  
Sous Directrice en charge de la gestion administrative et financière - Chargée de mission qualité



**Olivia DELVALLE**  
Assistante Administrative



**Laurine PORTAL**  
Chargée de Communication



**Juliette TOUCHE**  
Assistante Administrative

## Équipe Pédagogique :



**Audrey ALIPHAT**  
Formatrice - Référente Anglais et Français Langue Étrangère (FLE) et Accompagnatrice VAE



**Xavier ALLAIS**  
Formateur Polyvalent



**Christelle CASTAGNETTI**  
Responsable filière métiers de la forme - Accompagnatrice VAE



**Thomas FAYE**  
Sous-Directeur en charge de la pédagogie et de la mise en œuvre des formations - Référent Formation APT/Basket - Judo



**Xavier FAYSSOUS**  
Référent BPJEPS Activités Physiques pour Tous



**Nils GOUISSET**  
Formatrice Polyvalente - Ingénieure Pédagogique et Digitale



**Zeina KHAIRALLAH**  
Conceptrice Pédagogique Multimédias - Formatrice Polyvalente



**Isabelle PEREIRA**  
Référente de session



**Christophe PEYRAT**  
Référent VAE - Accompagnateur Bilans de compétences - Formateur Polyvalent



**Christophe RODIER**  
Sous-Directeur en charge de l'ingénierie et du développement des formations - Référent formation BP et DEJEPS Rugby



**Sébastien SALVIS**  
Référent de session - Formateur Polyvalent



**Lorène VIDAL**  
Référente Bilans de compétences - Formatrice polyvalente, FLE

## Conseil d'administration :

Président : **Jean-Pierre LAUBY**

Trésorier : **Gérard BERTIN**

Secrétaire : **Carole FORCE**

Secrétaire adjoint : **Georges BRESSON**

Membres du Conseil : **Giles DARLET, Sophie DEBIEUVRE, Gaël ENNEQUIN, Philippe LEOTOING et Ludovic MORGE.**

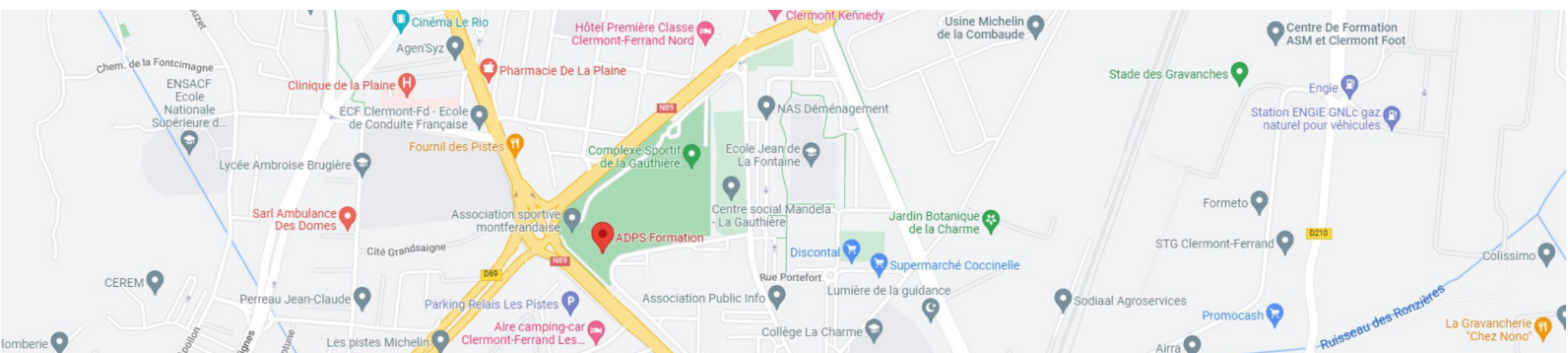
# La structure

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

Notre adresse postale est : 1, Rue Turrette – 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



# Les partenaires

Nos financeurs et partenaires :



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





# Formation M<sup>2</sup>S - "Manager son Métier de Sportif"

Ce nouveau métier implique d'acquérir des compétences transverses pour parvenir à un haut niveau d'efficacité dans les stades, salles, bassins, parcours de nature. S'y ajoute les champs de la gestion personnelle des revenus, de l'image et de la communication, de la connaissance des problématiques sociétales.



## Durée

1 an



## Nombre d'heures

364h en formation dont 139h en distanciel



## Coût

23.45€/heure



## Objectifs

Répondre aux besoins des sportifs(ves)

Apporter des compétences nécessaires à la maîtrise de son poste de travail

Gagner en autonomie, polyvalence et en connaissances

Apporter de la sécurité, du réalisme, de l'innovation et de la valorisation au métier de sportif(ve) sur le marché



## Programme

Module 1 : Environnement juridique institutionnel, champ et écosystème du sport

Module 2 : Corps du sportif et enjeux sanitaires, entre santé et performance

Module 3 : Communication et marketing

Module 4 : Management des ressources : transferts des compétences du sport à l'entreprise



## Pré-requis

Avoir 16 ans minimum

Être sportif en situation de précarité sur le marché de l'emploi

Être un(e) jeune intégré en Centre de Formation de la filière sport en sortie de cycle

Être sportif professionnel salarié

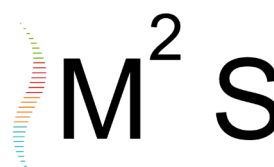
Être SHN (Sportif de Haut Niveau) ou sportif en PPF (Projets de Performance Fédéraux)



## Dates

Inscriptions : Avant septembre

Début de formation : Début septembre



Manager Son Métier de Sportif  
SPORTIF : C'EST UN MÉTIER !

# DEJEPS PERFECTIONNEMENT SPORTIF MENTION RUGBY À XV

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).



## Durée

1 an



## Nombre d'heures

623h en formation/910h en entreprise ou stage



## Coût

11.00€/heure



## Objectifs

- Être capable de concevoir des programmes de perfectionnement sportif
- Être capable de coordonner mise en œuvre d'un projet de perfectionnement
- Être capable de conduire une démarche de perfectionnement sportif
- Être capable de conduire une action de formation



## 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 PSC1
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP)
- Trouver un financement
- Satisfaire aux Tests de sélection



## Dates

- Inscriptions : Avant le mois d'août
- Début de formation : Fin septembre



# BPJEPS RUGBY À XV

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.



## Durée

1 an



## Nombre d'heures

637h en formation/742h en entreprise ou stage



## Coût

10.50€/heure



## Objectifs

- Être capable d'animer en structure
- Être capable d'animer pour tous les publics
- Être capable de construire sa séance et séance d'animation
- Être capable de mobiliser les techniques de Rugby à XV pour la mise en place de séance et animation



## 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 PSC1
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux exigences préalables à l'entrée en formation
- Trouver un maître d'apprentissage
- 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



## Dates

Inscriptions : Avant le mois de juillet

Début de formation : Début septembre



# BPJEPS ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS (APT) Session 1 an

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.



## Durée

1 an



## Nombre d'heures

606h en formation/1260h en entreprise ou stage



## Coût

10.50€/heure



## Objectifs

Être capable d'animer auprès de différents publics à travers la découverte et l'initiation des activités physiques ou sportives diversifiées

Être capable d'entretenir des capacités physiques générales dans un objectif de santé

Être capable d'élaborer et de mettre en œuvre un projet pédagogique

Être capable de participer au fonctionnement de la structure



## Programme

UC 1 : Encadrer un public dans tout milieu et toute structure

UC 2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure

UC 3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans la mention « activités physiques pour tous »

UC 4 : 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 PSC1

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

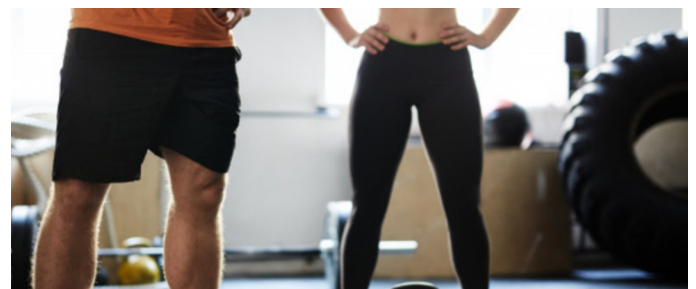
Satisfaire aux Tests de sélection



## Dates

Inscriptions : Modulaire, consulter le site internet

Début de formation : Modulaire, consulter le site internet



# BPJEPS ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS (APT) Session 2 ans

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.



## Durée

2 ans



## Nombre d'heures

959h en formation + 105h (possibles en modules complémentaires) en formation/2121h en entreprise ou stage



## Coût

10.50€/heure



## Objectifs

Être capable d'animer auprès de différents publics à travers la découverte et l'initiation des activités physiques ou sportives diversifiées

Être capable d'entretenir des capacités physiques générales dans un objectif de santé

Être capable d'élaborer et de mettre en œuvre un projet pédagogique

Être capable de participer au fonctionnement de la structure



## Programme

UC 1 : Encadrer un public dans tout milieu et toute structure

UC 2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure

UC 3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans la mention « activités physiques pour tous »

UC 4 : Mobiliser les techniques de la mention « activités physiques pour tous » pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage



## Pré-requis

Avoir 17ans minimum

Être titulaire du PSC1

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 maître de stage

Satisfaire aux Tests de sélection



## Dates

Inscriptions : Avant le mois d'août

Début de formation : Début octobre



# TFP CHARGÉ DE DÉVELOPPEMENT D'UNE STRUCTURE SPORTIVE ASSOCIATIVE (CDSSA)

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.



## Durée

1 an



## Nombre d'heures

609h en formation/789h en entreprise ou stage



## Coût

11.00€/heure



## Objectifs

Être capable d'établir un diagnostic de la structure sportive et de son environnement afin d'évaluer les besoins de la population et de développement

Être capable de concevoir le déploiement des actions de développement

Participer à la mise en œuvre du projet de développement de la structure sportive

Proposer aux instances dirigeantes des axes d'amélioration relatifs à la gestion administrative de la structure

Planifier l'organisation logistique et humaine des activités sportives pour garantir leur bon déroulement et la qualité des prestations



## Programme

BC 1 : Accompagner le projet de développement d'une structure sportive associative

BC 2 : Gérer l'administration et les ressources d'une structure sportive associative

BC 3 : Gérer les activités sportives et leurs équipements au sein de la structure sportive associative

BC 4 : 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 1an (la seule pratique ne répond pas à cette exigence)

Être titulaire du PSC1

Trouver un financement

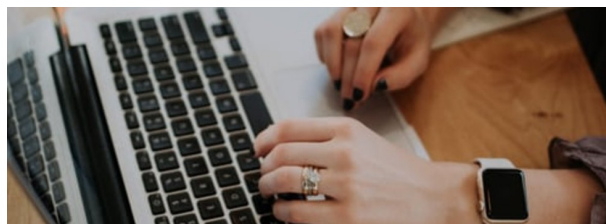
Satisfaire aux Tests de sélection



## Dates

Inscriptions : Avant le mois de juin

Début de formation : Début septembre





# BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME HM ou HM/CC (AF)

L'éducateur sportif des activités de la forme et de la force peut encadrer des groupes et conduire des séances en cours collectifs et sur plateau. Il participe à l'organisation et à la gestion des activités, au fonctionnement de la structure, aux actions de communication et de promotion.



## Durée

20 mois



## Nombre d'heures

665h en formation (une mention)/875h (deux mentions)/2000h en entreprise ou stage



## Coût

10.50€/heure



## Objectifs

Être capable d'encadrer des groupes et conduire des séances en cours collectifs et sur plateau

Être capable de participer à l'organisation et à la gestion des activités

Être capable de participer au fonctionnement de la structure, aux actions de communication et de promotion

Être capable d'accueillir différents publics



## Programme

UC 1 : Encadrer un public dans tout milieu et toute structure

UC 2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure

UC 3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme

UC 4 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»

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 PSC1

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



## Dates

Inscriptions : Avant le mois d'août

Début de formation : Début octobre



# BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME parcours court UC4 CC (AF)

Cette formation est uniquement destinée aux titulaires du BPJEPS Activités de la Forme option Haltéromusculation.



## Durée

Entre 6 et 8 mois



## Nombre d'heures

301h en formation



## Coût

10.50/heure



## Objectifs

Être capable d'encadrer des groupes et conduire des séances en cours collectifs et sur plateau

Être capable de participer à l'organisation et à la gestion des activités

Être capable de participer au fonctionnement de la structure, aux actions de communication et de promotion

Être capable d'accueillir différents publics



## 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 PSC1

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



## Dates

Inscriptions : Avant le mois d'août

Début de formation : Début octobre



# PSC1 - Prévention et secours civiques de niveau 1

Le certificat prévention et secours civiques de niveau 1, en abrégé PSC1, est la formation de base aux premiers secours en France. Il atteste à son titulaire les capacités d'assurer la protection adaptée des victimes. Grâce à ce diplôme, vous apprendrez à réaliser les gestes de premiers secours qui aident à sauver des vies. Ce diplôme est obligatoire pour valider votre inscription aux tests de sélection du BPJEPS choisi.



## Durée

1 jour



## Nombre d'heures

7h en formation



## Coût

60€



## Objectifs

Assurer une protection immédiate, adaptée et permanente pour lui-même, la victime et les autres personnes des dangers environnants

Assurer la transmission de l'alerte au service le plus adapté

Réaliser immédiatement les premiers gestes de secours face à une personne : victime d'une obstruction des voies aériennes, victime d'un saignement abondant, inconsciente qui respire, en arrêt cardiaque, victime d'un malaise et victime d'un traumatisme



## 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



## Dates

Inscriptions : Modulaire, consulter le site internet

Début de formation : Modulaire, consulter le site internet



# Pilates niveau 1 : Fondamental

Le Pilates est une méthode moderne de pratique physique et mentale qui comprend plus de 500 exercices au sol ou sur des appareils spécifiques. Cette méthode repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates. C'est une activité très répandue qui se pratique dans les salles de fitness et en milieu associatif.



## Durée

4 jours



## Nombre d'heures

28h en formation



## Coût

22€/heure



## Objectifs

Être capable de maîtriser les bases théoriques Pilates  
Être capable d'animer une séance Pilates



## Programme

Module 1 : les principes fondamentaux de la méthode Pilates  
Module 2 : la maîtrise des mouvements fondamentaux de la méthode Pilates  
Module 3 : l'enseignement de la méthode Pilates



## Pré-requis

Accessibilité aux éducateurs sportifs, aux personnels trainer et aux personnes détenant un diplôme BPJEPS APT ou AF (diplôme équivalent)



## Dates

Inscriptions : Avant le mois d'octobre (session 1)  
Avant la fin du mois de mars (session 2)  
Avant le mois de juin (session 3)

Début de formation : Mi-octobre (session 1)  
Début avril (session 2)  
Mi- juin (session 3)



# Pilates niveau 2 : Intermédiaire

Le Pilates est une méthode moderne de pratique physique et mentale qui comprend plus de 500 exercices au sol ou sur des appareils spécifiques. Cette méthode repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates. C'est une activité très répandue qui se pratique dans les salles de fitness et en milieu associatif.



## Durée

2 jours



## Nombre d'heures

14h en formation



## Coût

22€/heure



## Objectifs

Être capable de maîtriser les connaissances intermédiaire Pilates

Être capable d'animer une séance Pilates avec des mouvements de niveau intermédiaire



## Programme

Module 1 : la maîtrise des mouvements intermédiaires de la méthode Pilates

Module 2 : l'enseignement de la méthode Pilates



## Pré-requis

Accessibilité aux éducateurs sportifs, aux personnels trainer et aux personnes détenant un diplôme BPJEPS APT ou AF (diplôme équivalent)

Avoir validé le niveau 1 Pilates



## Dates

Inscriptions : Avant la fin du mois de janvier

Début de formation : Début février



# Pilates niveau 3 : Petit Matériel

Le Pilates est une méthode moderne de pratique physique et mentale qui comprend plus de 500 exercices au sol ou sur des appareils spécifiques. Cette méthode repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates. C'est une activité très répandue qui se pratique dans les salles de fitness et en milieu associatif.



## Durée

3 jours



## Nombre d'heures

21h en formation



## Coût

22€/heure



## Objectifs

Être capable d'animer une séance Pilates avec du petit matériel



## Programme

Découverte du Matériel

Apprentissage des différents placements à adopter

Les principes d'enseignement de la méthode Pilates avec matériel

Les corrections et régulations des mouvements avec matériel



## Pré-requis

Accessibilité aux éducateurs sportifs, aux personnels trainer et aux personnes détenant un diplôme BPJEPS APT ou AF (diplôme équivalent)

Avoir validé le niveau 2 Pilates



## Dates

Inscriptions : Avant la fin du mois de janvier

Début de formation : Début février





# Biking

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.



## Durée

2 jours



## Nombre d'heures

14h en formation



## Coût

20€/heure



## Objectifs

Acquérir des techniques d'encadrement de séances de remise en forme en cours collectifs de type Biking



## 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

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



## Dates

Inscriptions : Modulaire, consulter le site internet

Début de formation : Modulaire, consulter le site internet



# Cross Training

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 .



## Durée

3 jours



## Nombre d'heures

21h en formation



## Coût

20€/heure



## Objectifs

Acquérir des compétences d'encadrement et de programmation de séances de type cross-training utilisant des techniques variées (exercices de force et d'endurance) construites autour d'un circuit.



## 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

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



## Dates

Inscriptions : Modulaire, consulter le site internet

Début de formation : Modulaire, consulter le site internet



# Préparation physique

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.



## Durée

5 jours



## Nombre d'heures

35h en formation



## Coût

20€/heure



## Objectifs

- Observer d'une manière pertinente les états, comportements, attitudes des sportifs individuels, des équipes...
- Programmer les séances entraînement
- Maîtriser les méthodes d'évaluation et d'amélioration
- Gérer les périodes de développement, compétition avec une nutrition adaptée
- Utiliser des outils adaptés pour programmer la récupération



## Programme

- Module 1 : Musculation
- Module 2 : Terrain
- Module 3 : Nutrition



## Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



## Dates

Inscriptions : Avant le mois de juin (session 1)  
Avant le mois de juin (session 2)

Début de formation : Mi-juin (session 1)  
Mi-juin (session 2)



# 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.



## Durée

4 jours



## Nombre d'heures

24h en formation



## Coût

20€/heure



## Objectifs

Être capable de définir les concepts de la préparation mentale

Être capable d'appréhender les rôles de la préparation mentale dans l'atteinte de la performance

Être capable d'acquérir des outils et des méthodes afin de mieux préparer un athlète

Être capable de transposer ces acquis à la vie professionnelle et personnelle dans un but d'épanouissement



## 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

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



## Dates

Inscriptions : Pas définies, consulter le site internet

Début de formation : Pas définies, consulter le site internet



# Formation Anglais

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...)



## Durée

variable en fonction de la personne



## Nombre d'heures

variable en fonction de la personne



## Coût

60€/heure



## Objectifs

Pouvoir intégrer une formation universitaire/scolaire sélective avec un niveau en langue anglaise adapté.  
Être certifié d'un niveau minimal voire avancé en langue anglaise pour postuler à l'international ou à un poste à responsabilités.

Approfondir vos compétences en langue anglaise pour s'ouvrir de nouvelles portes pour une reconversion professionnelle  
Pour la vie quotidienne



## 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

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



## Dates

Inscriptions : Tout au long de l'année

Début de formation : Après l'inscription



# Formation Français - Langue Étrangère

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...)



## Durée

variable en fonction de la personne



## Nombre d'heures

variable en fonction de la personne



## Coût

60€/heure (présentielle)

30€/heure (en ligne)



## Objectifs

Intégrer une formation universitaire/scolaire sélective avec un niveau en langue française adapté.  
Certifier d'un niveau minimal voire avancé en langue française pour se positionner sur un poste à responsabilité.  
Approfondir vos compétences en français pour s'ouvrir de nouvelles portes pour une reconversion professionnelle  
Pour la vie quotidienne



## 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

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



## Dates

Inscriptions : Tout au long de l'année

Début de formation : Après l'inscription





# Bilan de compétences

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.



## Durée

variable en fonction de la personne



## Nombre d'heures

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)



## Coût

1 800€ (Bilan de compétences)

900€ (Bilan d'orientation)



## Objectifs

Le bilan de compétences est un dispositif qui a pour objectif de vous aider à définir votre projet professionnel, votre évolution de carrière ou un projet de formation en analysant vos compétences professionnelles et personnelles, aptitudes et motivations.



## 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

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



## Dates

Inscriptions : Tout au long de l'année

Début de formation : Prise de rendez-vous avec le candidat,  
possibilité en distanciel



# Accompagnement Validation des Acquis de l'Expérience

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.



## Durée

variable en fonction de la personne



## Nombre d'heures

24h d'accompagnement en présentiel ou en visioconférence



## Coût

56€/heure



## Objectifs

Notre objectif est de vous accompagner au mieux pour déposer votre dossier de présentation de l'expérience



## 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

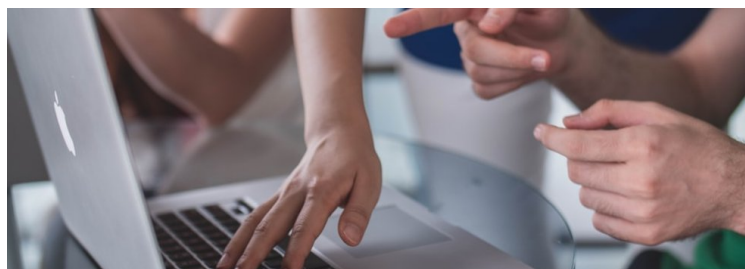
Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



## Dates

Inscriptions : Tout au long de l'année

Début de formation : Prise de rendez-vous avec le candidat, possibilité en distanciel



# Prépa-Apprentissage

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.



## Durée

Environ 3 mois



## Nombre d'heures

300h en formation



## Coût



## Objectifs

Les exigences de la Pré Formation sont :

- Permettre au jeune de construire son parcours professionnel, en ayant au préalable une meilleure connaissance de lui-même, de ses aspirations, afin de réussir son orientation
- Proposer une formation qui débouche sur une insertion professionnelle
- Travailler avec le jeune sur les compétences clés et les savoir-être en insistant sur les compétences relationnelles
- Aider le jeune à trouver un contrat d'apprentissage à l'issue du parcours de préparation à l'apprentissage
- Accompagner l'entreprise d'accueil pour faciliter la réussite du jeune et son intégration professionnelle
- Accompagner le binôme jeune/entreprise pour éviter les ruptures



## 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

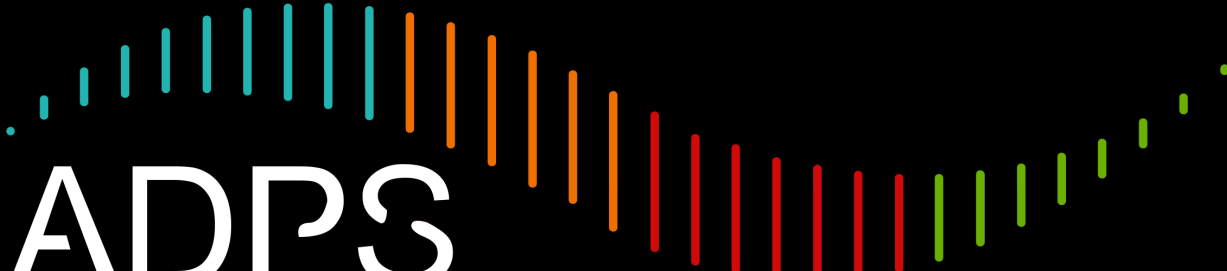


## Dates

Inscriptions : Avant le mois d'avril

Début de formation : Mi avril





# ADPS

formation aux métiers du sport

Complexe sportif de la Gauthière  
84 Boulevard Léon Jouhaux  
63021 Clermont-Ferrand

04.51.11.00.26 / [contact@adps-formation.fr](mailto:contact@adps-formation.fr)

Suivez toutes nos actualités sur les réseaux sociaux

