ADPS
formation aux métiers du sport

CFA
depuis 2025

CATALOGUE DE FORMATIONS

2025/2026

Sommaire

ADPS

- Le mot du Président — Page 1
- Présentation de l'ADPS Formation — Page 2
- La structure — Page 3
- Organigramme — Page 4
- Les partenaires — Page 5
- Les diplômes — Page 6

Formations

- BPJEPS Activités de la Forme HM/CC (AF) — Page 7
- BPJEPS Activités de la Forme HM (AF) — Page 8
- BPJEPS Activités de la Forme parcours court UC4 CC (AF) — Page 9
- CQP Instructeur Fitness MPT, MPT et CC, CC — Page 10
- BPJEPS Activités Physique pour Tous (APT) — Page 11
- BPJEPS Rugby à XV — Page 12
- DEJEPS Perfectionnement Sportif Mention Rugby à XV — Page 13
- TFP Chargé de Développement d'une Structure Sportive Associative (CDSSA) — Page 14
- PSC - Premiers Secours Citoyen — Page 15

Expertise

- Biking — Page 16
- Cross Training — Page 17
- Formation IA — Page 18
- Pilates RS — Page 19
- Préparation mentale — Page 20
- Préparation physique — Page 21
- Yoga RS — Page 22

Langues

- Formation Anglais - Certification CLOE — Page 23
- Formation Français Langue Étrangère (FLE) - Certification CLOE — Page 24
- Formation Anglais — Page 25
- Formation Français Langue Étrangère (FLE) — Page 26

Accompagnement

- Bilan de compétences (BDC) — Page 27
- VAE accompagnement Validation des Acquis de l'Expérience — Page 28
- Prépa-Apprentissage — Page 29

Le mot du Président

2003-2023

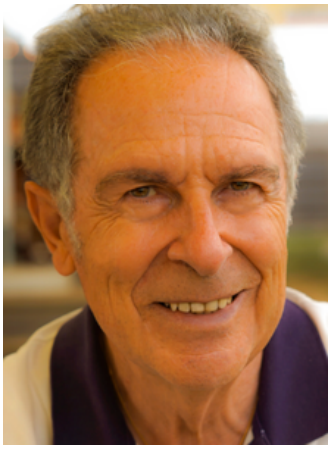
"En 2023 l'ADPS va célébrer ses vingt ans d'existence, l'âge d'une expérience qui est parvenue à sa maturité, celui où il lui faut consolider ses bases et envisager les problématiques de son développement futur, soit une période charnière que l'association
peut envisager avec sérénité et confiance, compte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

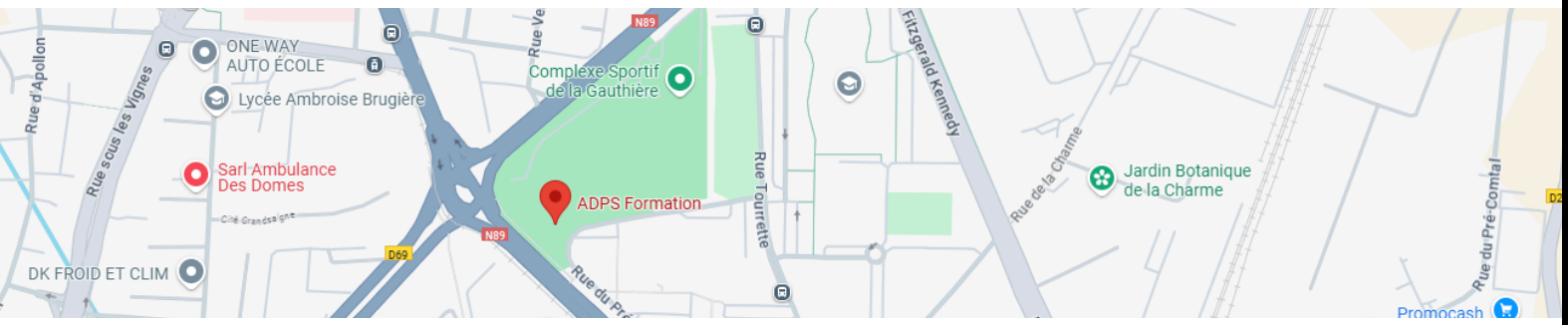
- **ADPS Langues** : nous proposons des formations en Anglais ou en Français Langue Etrangère. Ces Formations peuvent être certifiées (CLOE) grâce à notre certificateur la CCI.

- **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.

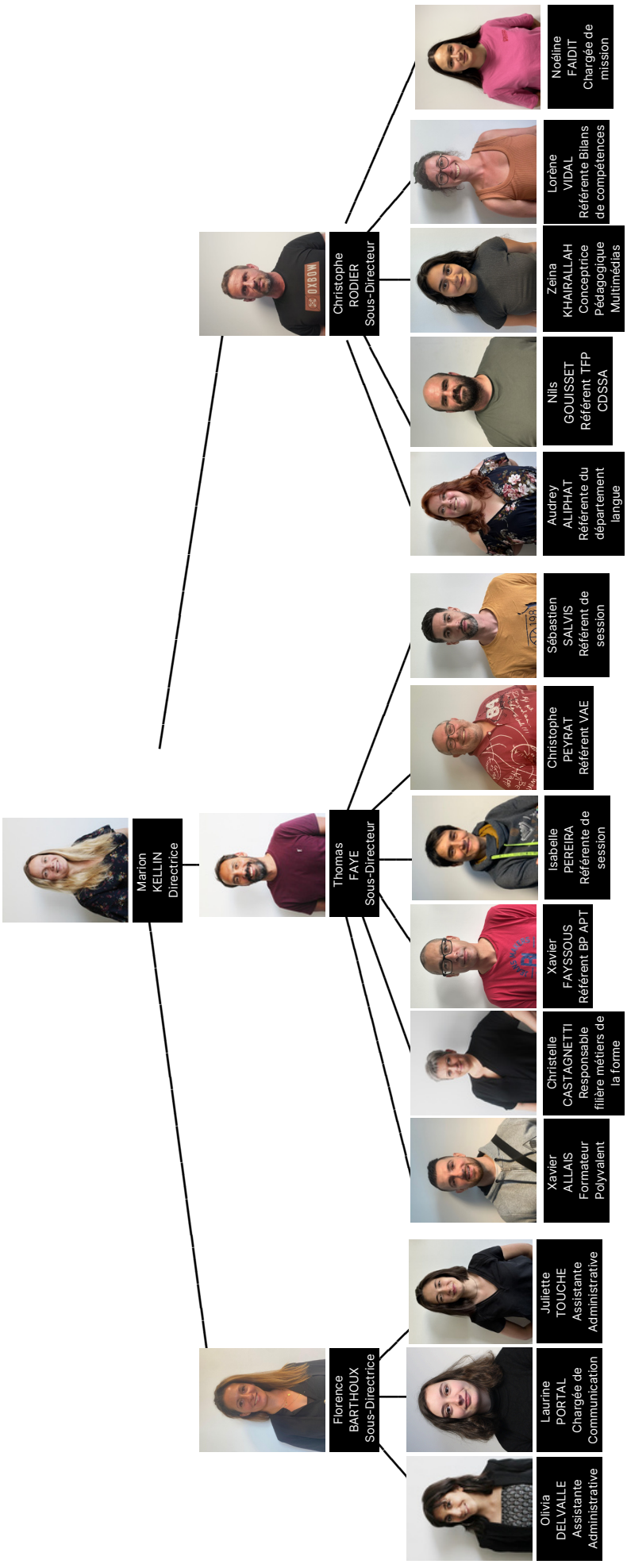
Nous disposons d'équipements sportifs tels que :
- Des terrains extérieurs
- Des gymnases
- Des salles de musculation + cardio-training
- De terrains de tennis
- D'un dojo
- D'une piste d'athlétisme + sautoirs
- Des vestiaires

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 :

Président : Jean-Pierre LAUBY

Trésorier : Gérard BERTIN

Secrétaire : Carole FORCE

Secrétaire adjoint : Georges BRESSON

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

Partenaires

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
- Formation IA
- 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

Pour connaître les conditions de financements de chaque formations, contactez nous :
contact@adps-formation.com

BPJEPS Activités de la Forme HM/CC (AF)

Brevet Professionnel de niveau 4

Durée
15 mois

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

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

- Âge souhaité 17 ans
- 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

Poursuite d'étude

- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA

BPJEPS Activités de la Forme HM (AF)

Brevet Professionnel de niveau 4

Durée
1 an

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

Nombre d'heures prévisionnelles

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»

Pré-requis

- Âge souhaité 17 ans
- 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

Poursuite d'étude

- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA

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

Brevet Professionnel de niveau 4

Durée
1 an

Coût
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

- Âge souhaité 17 ans
- 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

Poursuite d'étude

- 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
- Satisfaire aux tests de sélection de notre organisme de formation

Poursuite d'étude

- 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

- Âge souhaité 17 ans
- 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

Poursuite d'étude

- 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

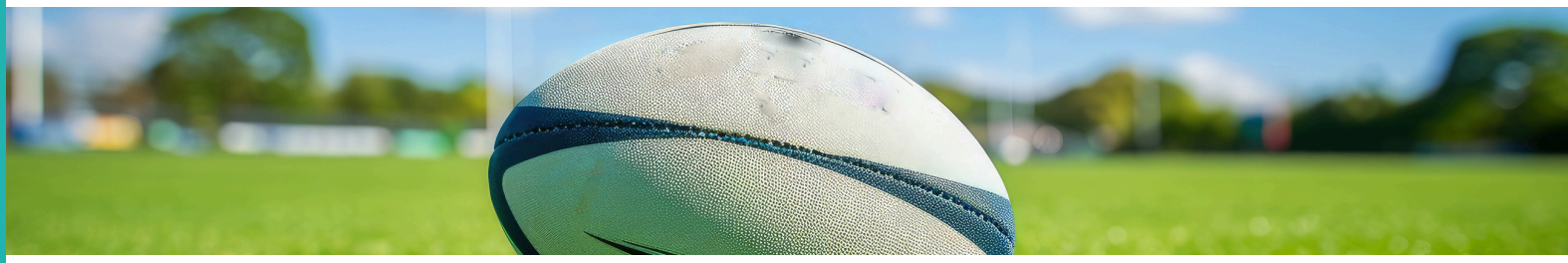
- Âge souhaité 17 ans
- Être titulaire du PSC
- Avoir un casier judiciaire vierge
- Satisfaire aux exigences préalables à l'entrée en formation
- Trouver un financement
- Satisfaire aux Tests de sélection
- Justifier de la pratique du rugby à XV pendant au moins 1 saison sportive ou d'animation d'une durée minimale de 80h

Poursuite d'étude

- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA

DEJEPS Perfectionnement Sportif Mention Rugby à XV

Diplôme Professionnel de niveau 5



Durée
1 an

Coût
11€/heure
*financements possibles
voir annexe

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

- Âge souhaité 17 ans
- 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
- Attester d'une pratique minimum de deux saisons sportives au sein d'une équipe de rugby à XV évoluant en compétition
- Justifier d'une expérience d'encadrement d'une équipe (école de rugby, jeunes ou seniors) en rugby à XV pendant au moins une saison sportive

Poursuite d'étude

- BPJEPS
- DEJEPS
- TFP CDSSA

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

Titre à Finalité Professionnelle de niveau 5

Durée
1 an

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

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

Objectifs

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 à l'entrée en formation
- 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

Poursuite d'étude

- 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

Annexe 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

Pour connaître les conditions de financements de chaque formations, contactez nous :
contact@adps-formation.com

Biking

Durée
2 jours

Coût
22€/heure
*financements possibles
voir annexe

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

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Cross Training

Durée
3 jours

Coût
22€/heure
*financements possibles
voir annexe

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

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Formation IA

Durée
Sur demande

Coût
Sur demande
*financements possibles
voir annexe

Nombre d'heures prévisionnelles
Sur demande

Objectifs

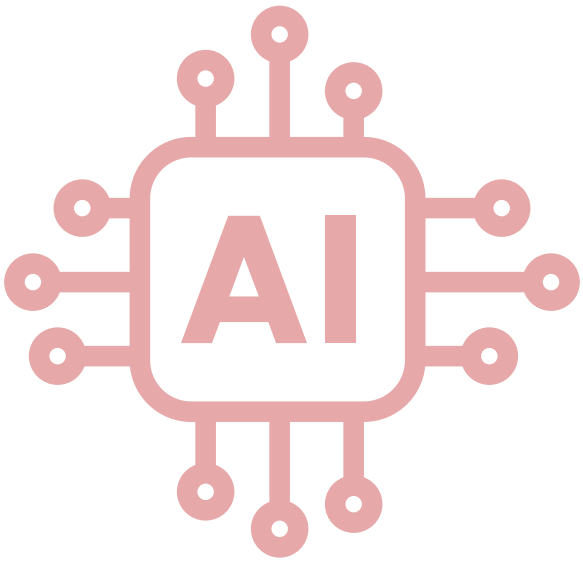
L'intelligence artificielle (IA) est une technologie qui permet aux machines de reproduire certaines capacités humaines, comme l'analyse, la compréhension et la prise de décision. Encadré par des formateurs spécialisés, l'ADPS vous accompagne pas à pas dans l'apprentissage et l'utilisation de ces outils innovants, pour mieux comprendre leur fonctionnement et les intégrer dans vos pratiques professionnelles.

Programme

- Acquérir une culture générale solide et savoir utiliser l'IA de manière pertinente dans ses premières applications.
- Intégrer l'IA de façon stratégique et opérationnelle dans vos activités professionnelles.

Pré-requis

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



Certification
“Animer des séances de Pilates”

Durée
2 semaines

Coût
31€/heure
*financements possibles
voir annexe

Nombre d’heures prévisionnelles
65h en formation

Objectifs

La certification "Animer des séances de Pilates", enregistrée au répertoire spécifiques de France Compétences sous le numéro RS6191 par l'organisme certificateur TF Formation, permet d'attester des compétences et connaissances acquises par toute personne souhaitant enseigner la méthode Pilates et proposer des cours adaptés à des profils divers.

Programme

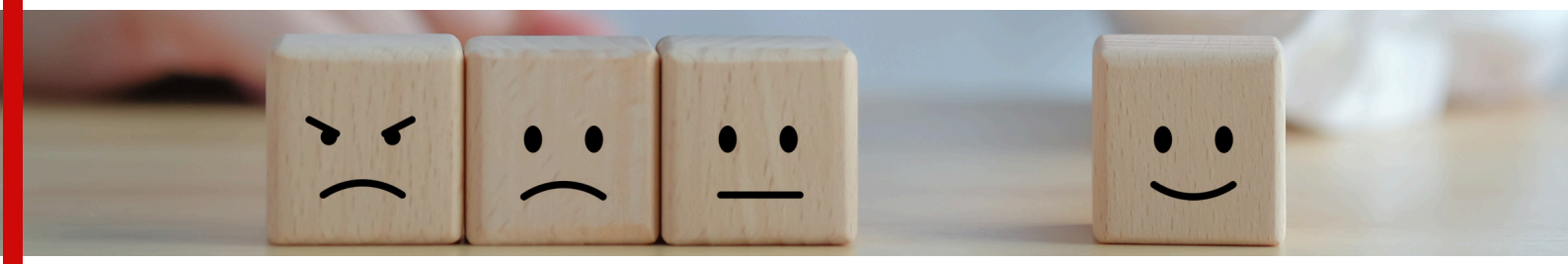
- Pilates Matwork 1
- Pilates Matwork 2
- Pilates Matwork 3
- Pilates petit matériel

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

TF formation
une nouvelle ère pour développer votre passion

Préparation mentale



Durée
4 jours

Coût
22€/heure
*financements possibles
voir annexe

Nombre d'heures prévisionnelles
24h en formation

Objectifs

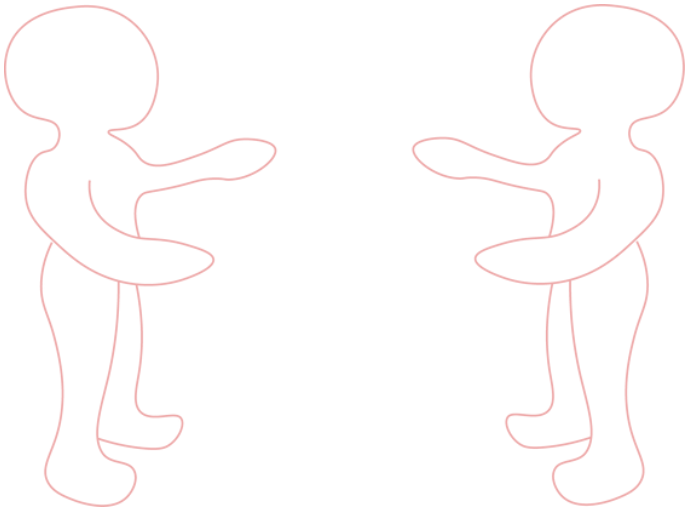
La formation de perfectionnement « préparation mentale » a pour objectif de proposer des outils pratiques afin d'optimiser la performance sportive en relation directe avec les aspects psychologiques de la pratique sportive.

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

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



Préparation physique

Durée
5 jours

Coût
22€/heure
*financements possibles voir annexe

Nombre d'heures prévisionnelles
35h en formation

Objectifs

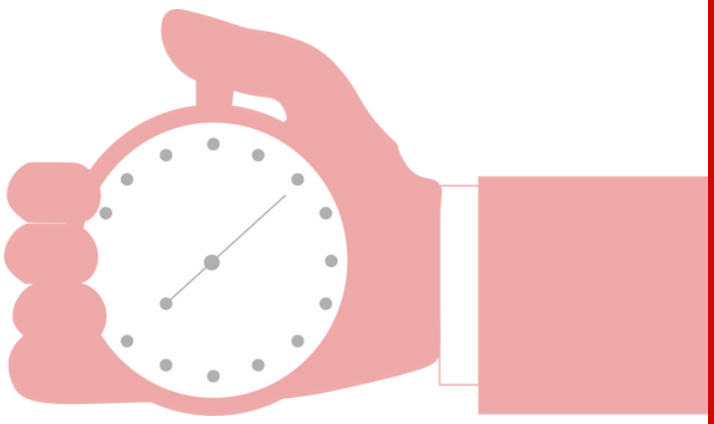
La préparation physique a pour objectif de développer les qualités physiques et ainsi d'optimiser les performances des sportifs dans leur discipline. Elle intervient en complément des entraînements et doit permettre d'obtenir une condition physique optimale. Elle intervient également dans la prévention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

Programme

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

Pré-requis

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



Certification “Enseigner le Yoga”

Durée
30 jours

Coût
20€/heure
*financements possibles
voir annexe

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.

- C2.Animer une séance de yoga en fonction du public en intégrant chaque pratiquant, en veillant à la sécurité des apprenants, en suivant les niveaux de progression et en proposant des ajustements si nécessaire, afin de permettre aux pratiquants de réussir les postures définies.

- C3. Structurer un programme complet de Yoga, intégrant des approches pédagogiques, des exercices et des postures diversifiés, en identifiant les conditions matérielles nécessaires dans le respect de la sécurité des apprenants, des techniques ancestrales du yoga et des contraintes anatomiques de chaque élève afin de proposer des parcours adaptés aux besoins des apprenants

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

Yoga Danse

Annexe Langues Ètrangères

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)

Pour connaître les conditions de financements de chaque formations, contactez nous :
contact@adps-formation.com

Formation Anglais Certification CLOE

Durée
10h à 60h

Coût
65,00€/heure
*financements possibles
voir annexe

Nombre d'heures prévisionnelles
Sur demande

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

Coût
65,00€/heure
*financements possibles
voir annexe

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

Coût
60€/heure
*financements possibles voir annexe

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 Anglais dans le but d'améliorer différentes compétences écrites (syntaxe, grammaire, traduction...) et/ou orales (diction, aisance, compréhension...).

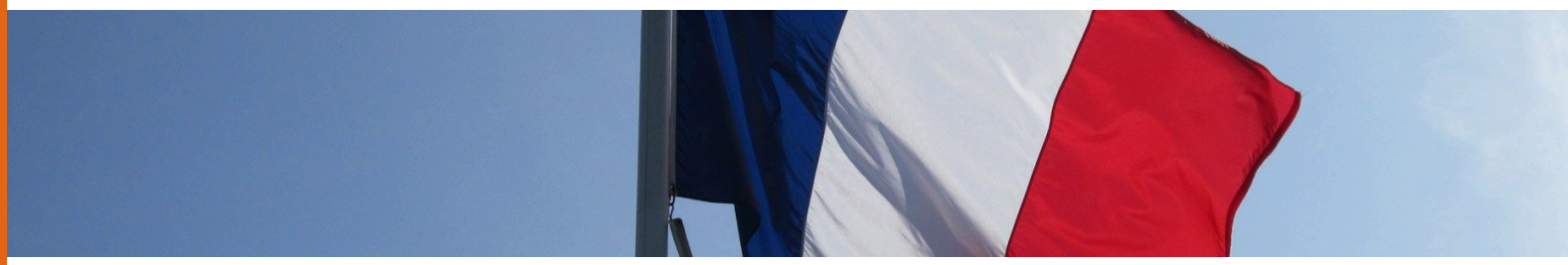
Programme

- 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

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Formation Français Langue Étrangère (FLE)



Durée
Sur demande

Coût
60€/heure
*financements possibles
voir annexe

Nombre d'heures prévisionnelles
Sur demande

Objectifs

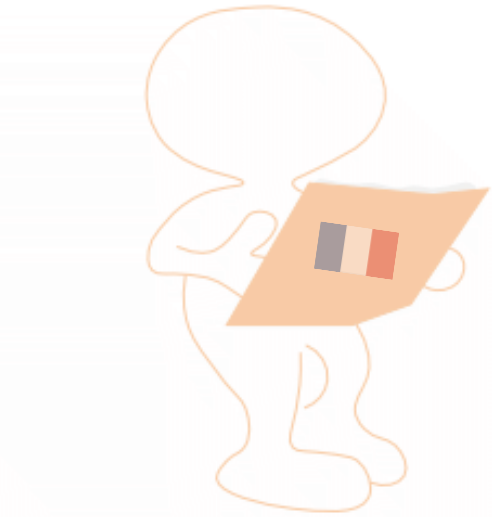
Que vous soyez intéressés par une simple remise à niveau ou un perfectionnement, l'ADPS vous propose des formations en Français dans le but d'améliorer différentes compétences écrites (syntaxe, grammaire, traduction...) et/ou orales (diction, aisance, compréhension...)

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

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis



Annexe 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)

Pour connaître les conditions de financements de chaque formations, contactez nous :
contact@adps-formation.com

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

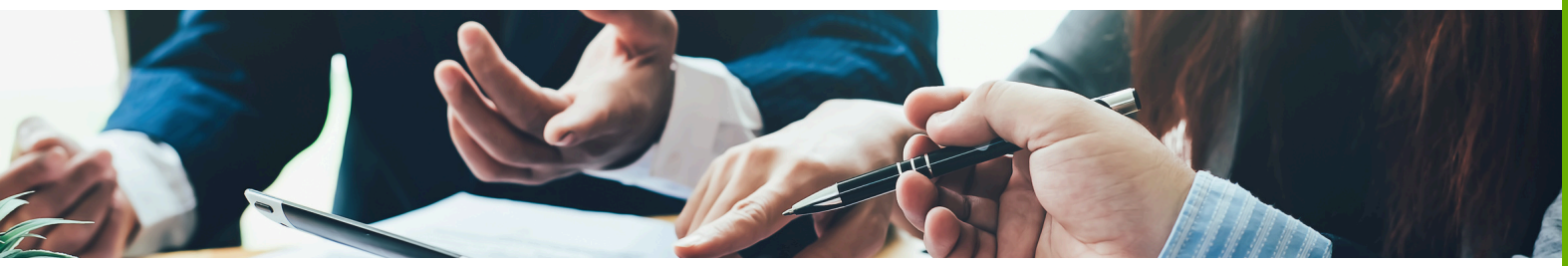
Bilan de compétences
- Phase préliminaire
- Phase d'investigation
- Phase de conclusion

Bilan d'orientation
- Analyse personnelle
- Exploration
- Élaboration d'un plan d'action personnel

Pré-requis

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

VAE - Accompagnement
Validation des Acquis de l'Expérience



Durée
Sur demande

Coût
56€/heure
*financements possibles
voir annexe

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

- Cette formation ne nécessite aucun 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

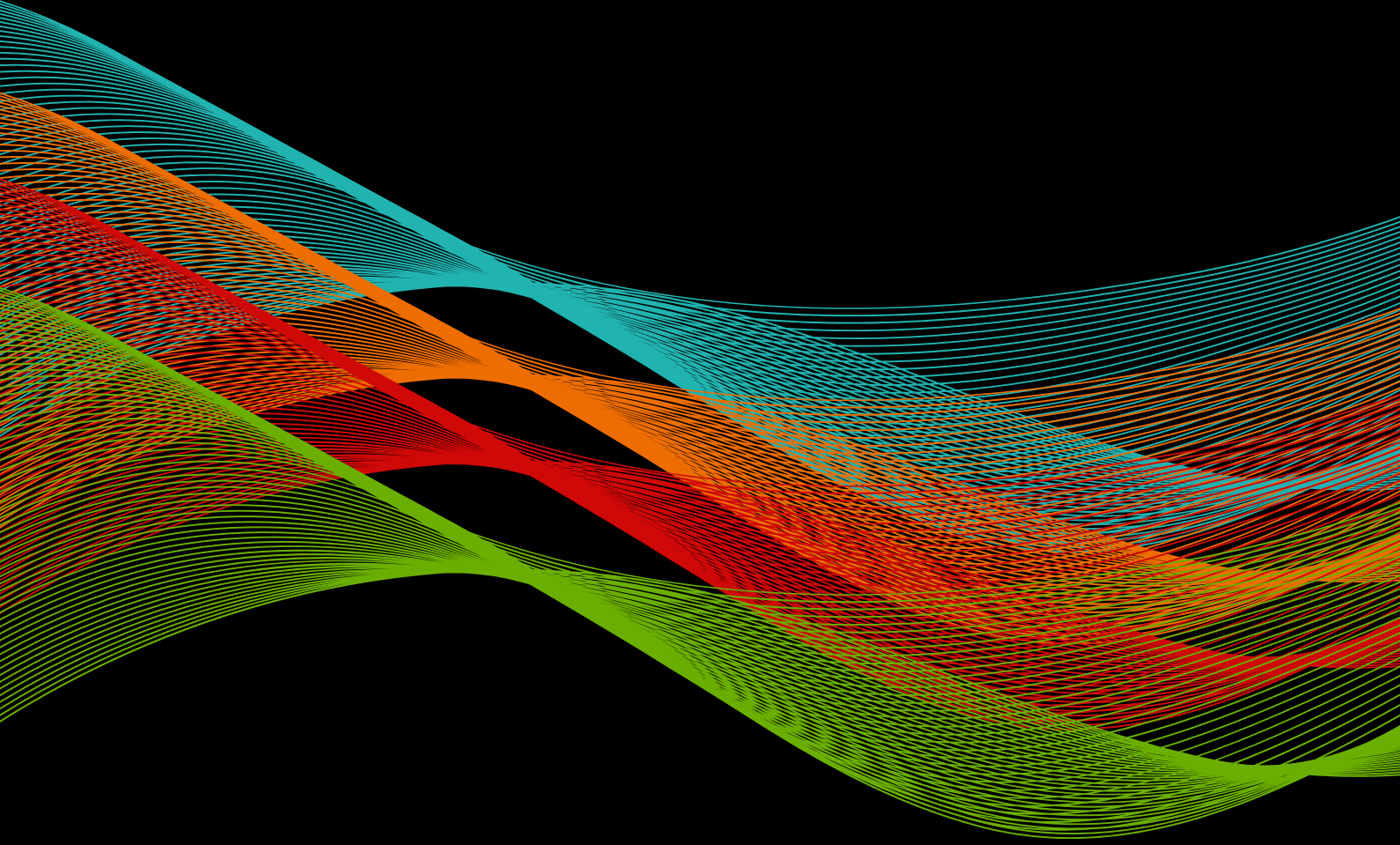
- Connaissance de soi et développement de la confiance
- Connaissance de l'entreprise et construction du projet professionnel
- Enseignements théoriques : connaissance des activités, de l'environnement du Champ du sport et de l'Animation
- Gestion de projet

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

sésame PARCOURS EMPLOI SPORT ANIMATION

RÉGION ACADÉMIQUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports



ADPS

formation aux métiers du sport

CFA depuis 2025

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

04.51.11.00.26
contact@adps-formation.fr