ADPS
formation aux métiers du sport

Catalogue de Formations

Sommaire

ADPS
formation aux métiers du sport

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

M²S - 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
BPJEPS Activités de la Forme HM - session en 1 an page 12
BPJEPS Activités de la Forme HM/ HM-CC - session en 2 ans page 13
BPJEPS Activités de la Forme HM/ HM-CC page 14
PSC1 - Prévention et Secours Civiques de niveau 1 page 15

Expertise

Pilates Fondamental page 16
Pilates Intermédiaire page 17
Pilates Petit Matériel page 18
Biking page 19
Cross Training page 20
Préparation Physique page 21
Préparation Mentale page 22

Accompagnement

Formation Anglais page 23
Formation Français - Langue Étrangère page 24
Bilan de Compétences page 25
Validation des Acquis de l'Expérience page 26
Prépa-Apprentissage page 27

Mis à jour le 06/01/2023

Le mot du Président

2003-2023

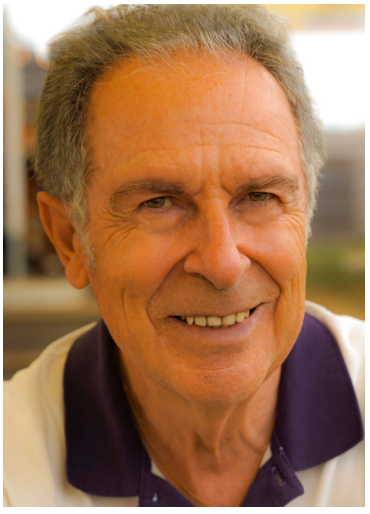
"En 2023 l'ADPS va célébrer ses vingt ans d'existence, l'âge d'une expérience qui est parvenue à sa maturité, celui où il lui faut consolider ses bases et envisager les problématiques de son développement futur, soit une période charnière que l'association peut envisager avec sérénité et confiance, compte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

- DEJEPS Perfectionnement Sportif Mention Rugby à XV
- BPJEPS Rugby à XV
- BPJEPS Activités Physiques pour Tous (session 1 an / 2 ans)
- BPJEPS Activités de la Forme (session 1 an / 2 ans)
- Prévention et Secours Civique de niveau 1

Les formations non diplômantes

- Pilates (niveau 1 / 2 / 3)
- Cross Training
- M²S - Manager son métier de Sportif
- Formation Français - Langue Étrangère
- Formation Anglais / Préparation TOEIC

- Préparation Physique
- Préparation Mentale
- Biking
- Prépa-Apprentissage
- Validation des Acquis de l'Expérience
- Bilan de compétences

Présentation

Équipe pédagogique :

Christophe RODIER
Coordonnateur Pédagogique en Charge de l'Ingénierie et du Développement des Formations - Référent BPJEPS et DEJEPS Rugby

Thomas FAYE
Coordonnateur Pédagogique en Charge de la Mise en œuvre des Formations - Référent BPJEPS APT/ Basket - Judo

Christelle CASTAGNETTI
Formatrice - Référente BPJEPS Activités de la Forme et Accompagnatrice VAE

Isabelle PEREIRA
Formatrice - Référente BPJEPS Activités Physiques pour Tous en 2 ans

Alexandre FRAISSARD
Formateur - Co-référent BPJEPS Activités Physiques pour Tous en 1 an

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

Lorène VIDAL
Référente M²S
Formatrice FLE, Polyvalente

Zeina KHAIRALLAH
Formatrice Polyvalente - Ingénieure Pédagogique et Digitale

Christophe PEYRAT
Formateur Polyvalent - Accompagnateur VAE

Xavier ALLAIS
Formateur Polyvalent

Équipe administrative :

Florence BARTHOUX
Assistante de Direction - Référente Qualité

Olivia DELVALLE
Assistante Administrative

Marion KELLIN
Directrice

Juliette TOUCHE
Assistante Administrative

Laurine PORTAL
Chargée de Communication

Conseil d'administration :

Président : **Jean-Pierre LAUBY**

Trésorier : **Gérard BERTIN**

Secrétaire : **Carole FORCE**

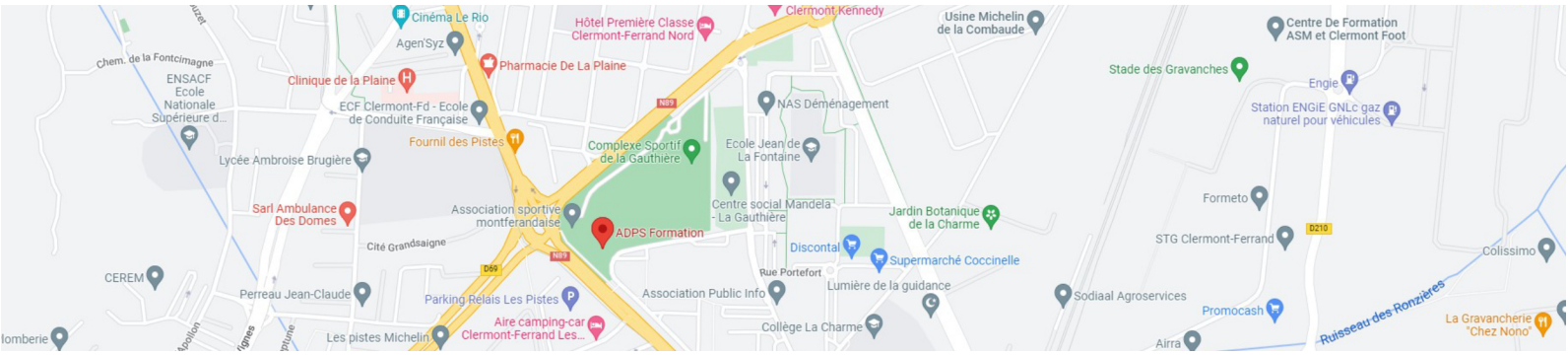
Secrétaire adjoint : **Georges BRESSON**

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 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

Les partenaires

Nos financeurs et partenaires :

Formation M²S - "Manager son Métier de Sportif"

Ce nouveau métier implique d'acquérir des compétences transverses pour parvenir à un haut niveau d'efficience 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 164h 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

M² S 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/ 987h en entreprise ou stage

Coût

9.50/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

623h en formation/ 987h en entreprise ou stage

Coût

9.50€/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	Nombre d'heures	Coût
1 an	600h en formation/ 768h en entreprise ou stage	9.50€/heure

Objectifs

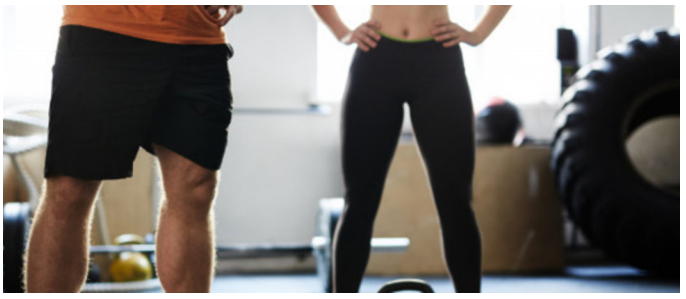
Être capable d'animer auprès de différents publics à travers la découverte et l'initiation des activités physiques ou sportives diversifiées
Être capable d'entretenir des capacités physiques générales dans un objectif de santé
Être capable d'élaborer et de mettre en œuvre un projet pédagogique
Être capable 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 meĹ re 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 : Modulable, consulter le site internet

Début de formation : Modulable, consulter le site internet

BPJEPS ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS (APT) Session 2 ans

L'animateur d'activités physiques et sportives est chargé de mett re 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

854h en formation/ 105h (possibles en modules complémentaires) en formation/ 2004h en entreprise ou stage

Coût

9.50€/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

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME HM (AF) Session 1 an

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

Durée	Nombre d'heures	Coût
1 an	Environ 600h en formation en fonction de la mention 768h en entreprise ou stage	9.50€/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 : Mett re 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»

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-de-la-forme
Trouver un financement
Satisfaire aux Tests de sélection

Dates

Inscriptions : Modulable, consulter le site internet

Début de formation : Modulable, consulter le site internet

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME HM ou HM/CC (AF) Session 2 ans

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

Environ 644h en formation (une mention)/
861h (deux mentions)
2000h en entreprise ou stage

Coût

9.50€/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 Haltéro-Musculation.

Durée

Entre 6 et 8 mois

Nombre d'heures

301h en formation

Coût

9.50/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 : Modulable, consulter le site internet

Début de formation : Modulable, 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 personnals 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 personnals 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 personnals 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 : Modulable, consulter le site internet

Début de formation : Modulable, 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 : Modulable, consulter le site internet

Début de formation : Modulable, 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

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

Modulable selon 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

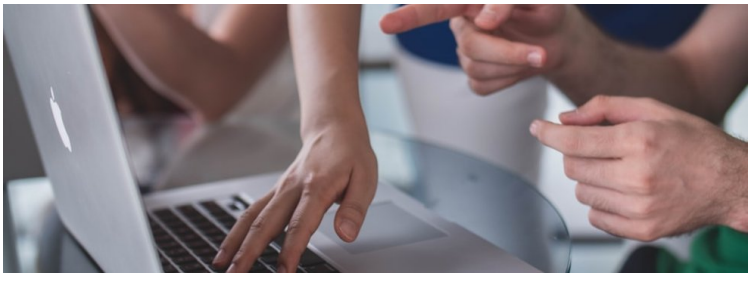
Pré-requis

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

Suivez toutes nos actualités sur les réseaux sociaux