

# CATALOGUE DE FORMATION

---

PROFESSION SPORT & LOISIRS PAYS DE LA LOIRE

2021



# PRÉSENTATION

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire

---

## LA FORMATION PROFESSIONNELLE, AU CŒUR DE NOS PRÉOCCUPATIONS...

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire souhaite proposer une offre de formations continues attrayante correspondant aux besoins du terrain : ceux des professionnels et ceux de leurs employeurs.

Ces formations ont pour objectif de permettre aux stagiaires d'acquérir des compétences complémentaires et d'échanger sur leurs pratiques professionnelles.

Référencé dans le Datadock depuis 2017, l'organisme de formation Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire est éligible à la prise en charge financière des actions de formation par un OPCO. Cette reconnaissance est un gage de la qualité des prestations que nous proposons.

Depuis 2015, date de la création de notre organisme de formation, la demande ne cesse d'augmenter ; le nombre de sessions et de stagiaires formés, également.

En espérant que les formations 2021 répondent une nouvelle fois à vos attentes.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous d'excellentes formations !

### **Organisme de formation :**

Profession Sport et Loisirs Pays de la Loire - N° de déclaration : 52 49 03129 49 - N° SIRET 799 684 972 00018

### **Informations et inscriptions :**

paysdelaloire@profession-sport-loisirs.fr - 02 41 79 49 90

# SOMMAIRE

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire

---

PROFESSION SPORT & LOISIRS - PRÉSENTATION	p.1
SOMMAIRE	p.2
CALENDRIER DES FORMATIONS	p.3
MODULES DE FORMATIONS	
<b>ANIMATION &amp; EXPRESSION</b>	
Module 1 - Yoga pour les enfants	p.4
<b>FORME &amp; SANTÉ</b>	
Module 1 - Pilates <i>Matwork 1</i>	p.5
Module 2 - Pilates <i>Matwork 2</i>	p.6
Module 3 - Pilates Petit matériel	p.7
Module 4 - Multi-activités adaptées aux seniors	p.8
Module 5 - Pilates Femme enceinte et senior	p.9
<b>COMMUNICATION &amp; BUREAUTIQUE</b>	
Module 1 - Gérer et animer la communication	p.10
FICHE D'INSCRIPTION	p.12

# CALENDRIER

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire

---

## MARS 2021

6 et 7 mars : Yoga pour les enfants

## AVRIL 2021

24 et 25 avril : Pilates *Petit matériel*

26 au 29 avril : Pilates *Matwork 1*

## MAI 2021

3 et 4 mai : Pilates *Femme enceinte et senior*

## OCTOBRE 2021

20 au 22 octobre : Multi-activités adaptées aux seniors

25 et 26 octobre : Pilates *Matwork 2*

## DECEMBRE 2021

16 décembre : Gérer et animer la communication

# ANIMATION & EXPRESSION

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire

## Module 1 YOGA POUR LES ENFANTS

### Objectifs pédagogiques :

- > Etre capable d'intégrer des exercices de yoga en milieu scolaire, périscolaire, extrascolaire.
- > Savoir aider les enfants à gérer leurs émotions et leur impulsivité.
- > Etre capable d'utiliser des techniques du yoga, du mouvement et du pouvoir du son et de la détente profonde.

### Compétences visées :

- > Créer une séance yoga pour les enfants en misant sur le corps, le coeur et la tête.
- > Créer des séquences de yoga avec du mouvement et des circuits et du yoga adapté sur chaise.
- > Créer des séances qui ont un impact positif sur les émotions des enfants.

### Contenu de la formation :

- > La stimulation de la concentration et l'apprentissage des enfants / les 4 catégories de postures de base / les 3 phases d'une séance de yoga efficace.
- > L'énergie et le mouvement / Les routines et les déplacements en circuits / le yoga adapté sur chaise.
- > Comprendre le stress / Les techniques de respiration / la musique et les sons.

### Moyens pédagogiques et techniques :

- > Salle de cours collectifs adaptée | Mise en situation collective et individuelle | Outils pédagogiques

### Suivi de l'action et évaluation :

- > Suivi de l'action : une attestation de formation et une copie de la feuille d'émargement sont remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.
- > Evaluation : la formatrice s'assure des acquis des stagiaires en fin de formation.

### > Pré-requis

Avoir une expérience dans la conduite de séances d'animation avec un public d'enfants

### > Public concerné

Professeur de yoga - animateurs - artistes - éducateurs sportifs

### > Date

6 et 7 mars 2021  
(14h00 de formation)

### > Lieu de la formation

Les Ponts de Cé (49)  
*ou en distanciel selon situation sanitaire*

### > Tarif

450,00 € TTC / stagiaire

### > Nombre de places

16 places

### > Contact

Benoît DOUGÉ  
benoit.douge@profession-sport-loisirs.fr  
02 41 79 49 90 | 06 49 98 21 46

### > Formateur

Sarah THERIAULT-ALLAOUÏ, PedaYoga

# FORME & SANTÉ

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire

## Module 1

### PILATES MATWORK 1

#### Objectifs pédagogiques :

- > Etre capable de concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales de qualité, individuelles ou collectives.
- > Apprendre des outils Pilates Matwork 1 qui pourront être utilisés dans d'autres disciplines d'APS ou de rééducation.

#### Compétences visées :

- > Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécificités de placement et pouvoir les enseigner.
- > Savoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.

#### Contenu de la formation :

- > Historique de la méthode Pilates.
- > Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- > Apprentissage des 16 mouvements fondamentaux, leurs options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs et stabilisateurs.
- > Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

#### Moyens pédagogiques et techniques :

- > Salle de cours collectifs adaptée | Manuel de formation complet, illustré et en français | DVD

#### Suivi de l'action et évaluation :

- > Suivi de l'action : une attestation de formation et une copie de la feuille d'émargement sont remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.
- > Evaluation certificative : à l'issue de la formation chaque stagiaire est évalué individuellement sur la présentation théorique et la démonstration pratique d'un mouvement (tirage au sort).

#### > Pré-requis

Etre titulaire d'un titre ou diplôme professionnel

#### > Public concerné

éducateurs sportifs - coach -  
professionnels de santé - professeur de danse

#### > Date

26 au 29 avril 2021  
(28 heures de formation)

#### > Lieu de la formation

Les Ponts de Cé (49)  
*ou en distanciel selon situation sanitaire*

#### > Tarif

913,00 € TTC / stagiaire

#### > Nombre de places

16 places

#### > Contact

Benoît DOUGÉ  
benoit.douge@profession-sport-loisirs.fr  
02 41 79 49 90 | 06 49 98 21 46

#### > Formateur

Formateur expérimenté *LF Pilates*

# FORME & SANTÉ

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire



## Module 2

# PILATES MATWORK 2

### Objectifs pédagogiques :

- > Approfondir les connaissances techniques de la méthode Pilates.
- > Enseigner le Pilates au niveau intermédiaire, y compris les bons placements du corps.
- > Réaliser des enchaînements de mouvements fluides et logiques.

### Compétences visées :

- > Connaître les 25 mouvements du Pilates niveau intermédiaire Matwork 2, et leurs options.
- > Pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.

### Contenu de la formation :

- > Apprentissage des différents placements à adopter en Pilates Matwork 2.
- > Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs des 25 premiers mouvements et leurs options de niveau Matwork 2.
- > Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.
- > Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

### Moyens pédagogiques et techniques :

- > Salle de cours collectifs adaptée | Manuel de formation complet illustré et en français | DVD

### Suivi de l'action et évaluation :

- > Suivi de l'action : une attestation de formation et une copie de la feuille d'émargement sont remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.
- > Evaluation certificative : à l'issue de la formation chaque stagiaire est évalué individuellement sur la présentation théorique et la démonstration pratique d'un mouvement (tirage au sort).

### > Pré-requis

Avoir validé la certification Matwork 1

### > Public concerné

éducateurs sportifs - coach -  
professionnels de santé - professeur de danse

### > Date

25 et 26 octobre 2021  
(14 heures de formation)

### > Lieu de la formation

Les Ponts de Cé (49)  
*ou en distanciel selon situation sanitaire*

### > Tarif

506,00 € TTC / stagiaire

### > Nombre de places

10 places

### > Contact

Benoît DOUGÉ  
benoit.douge@profession-sport-loisirs.fr  
02 41 79 49 90 | 06 49 98 21 46

### > Formateur

Formateur expérimenté LFPilates

# FORME & SANTÉ

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire



## Module 3

## PILATES PETIT MATÉRIEL

### Objectifs pédagogiques :

- > Enseigner le Pilates avec du petit matériel, y compris les bons placements du corps.
- > Connaître le matériel (ballon, foam roller, Pilates ring).
- > Maîtriser la technique de la méthode Pilates avec du petit matériel (ballon, foam roller, pilates ring).
- > Connaître les mouvements du Pilates avec matériel et leurs options.

### Compétences visées :

- > Maîtriser la méthode Pilates avec le Petit Matériel.
- > Pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.

### Contenu de la formation :

- > Apprentissage des différents placements à adopter.
- > Découverte du matériel utilisé.
- > Apprentissage de chaque mouvement avec matériel, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- > Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.
- > Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

### Moyens pédagogiques et techniques :

- > Salle de cours collectifs adaptée | Manuel de formation complet illustré et en français

### Suivi de l'action et évaluation :

- > Suivi de l'action : une attestation de formation et une copie de la feuille d'émargement sont remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.
- > Evaluation certificative : à l'issue de la formation chaque stagiaire est évalué individuellement par QCM.

### > Pré-requis

Avoir validé la certification Matwork 1 et suivi le module Matwork 2

### > Public concerné

éducateurs sportifs - coach - professionnels de santé - professeur de danse

### > Date

24 et 25 avril 2021  
(14 heures de formation)

### > Lieu de la formation

Les Ponts de Cé (49)  
*ou en distanciel selon situation sanitaire*

### > Tarif

506,00 € TTC / stagiaire

### > Nombre de places

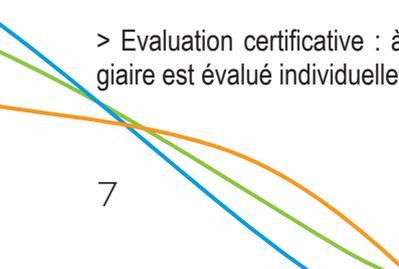
10 places

### > Contact

Benoît DOUGÉ  
benoit.douge@profession-sport-loisirs.fr  
02 41 79 49 90 | 06 49 98 21 46

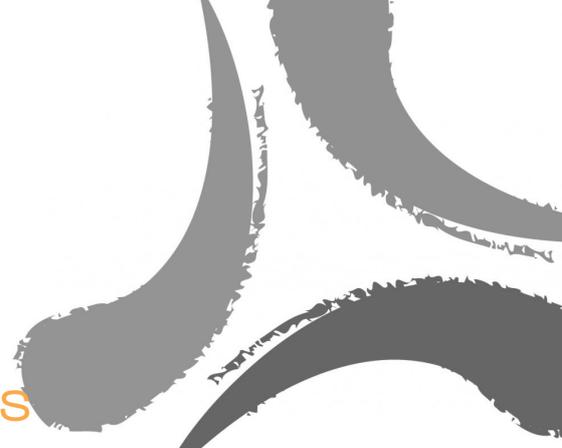
### > Formateur

Formateur expérimenté LF Pilates



# FORME & SANTÉ

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire



## Module 4

## MULTI-ACTIVITÉS ADAPTÉES AUX SENIORS

### Objectifs pédagogiques :

- > Etre capable d'animer une séance d'activité physique ludique auprès d'un public de personnes vieillissantes.
- > Etre capable d'identifier les forces et les faiblesses physiques de chaque membre du groupe.

### Compétences visées :

- > Savoir concevoir un cycle d'activités physiques adapté au groupe.
- > Savoir proposer les activités physiques les mieux adaptées au groupe encadré.

### Contenu de la formation :

- > Présentation du public : son profil, ses attentes, son environnement psychosocial.
- > Sensibilisation et formation vis-à-vis des pathologies suivantes : sénescence, démence, Parkinson, Alzheimer.
- > Apprentissage autour de nouveaux sports : Kin ball, bouncer ball, cardiogoal, poullball.
- > Adaptation de la méthode Pilates au public senior.
- > Découverte des ateliers : « Prévention des chutes » et « mémo-pied ».

### Moyens pédagogiques et techniques :

- > Salle de cours collectifs adaptée | Mise en situation avec un groupe de seniors | Matériel pédagogique

### Suivi de l'action et évaluation :

- > Suivi de l'action : une attestation de formation et une copie de la feuille d'émargement sont remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.
- > Evaluation : le formateur s'assure des acquis des stagiaires en fin de formation.

### > Pré-requis

aucun

### > Public concerné

éducateurs sportifs - coach -  
professionnels de santé - animateurs

### > Date

20, 21, 22 octobre 2021  
(21h00 de formation)

### > Lieu de la formation

Angers/Les Ponts de Cé (49)

### > Tarif

600,00 € TTC / stagiaire

### > Nombre de places

16 places

### > Contact

Benoît DOUGÉ

benoit.douge@profession-sport-loisirs.fr

02 41 79 49 90 | 06 49 98 21 46

### > Formateur

Educateurs sportifs spécialistes du public seniors

# FORME & SANTÉ

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire



## Module 5

## PILATES FEMME ENCEINTE ET SENIOR

### Objectifs pédagogiques :

- Proposer des séances individuelles et collectives de Pilates adaptées aux femmes enceintes et aux personnes qui subissent les effets du vieillissement.
- Pouvoir adapter les exercices Pilates matwork I à ces publics, notamment à l'aide du petit matériel (ballons, mousse roller, balles lestées, ballons paille, élastiques, pilates ring, blocs proprioception).
- Connaître les spécificités des publics séniors selon les différents stades du vieillissement et les femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
- Appréhender les outils Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux séniors qui pourront être utilisés dans d'autres disciplines d'activités physiques ou de rééducation par les professionnels qualifiés
- Proposer des tests pour déterminer s'il y a une bonne stabilité abdo-lombo-pelvienne-fémorale.

### Compétences visées :

> Apprendre à adapter, d'une part le Pilates aux femmes durant la grossesse et d'autre part, à utiliser cette méthode pour lutter contre les effets du vieillissement ou de la sédentarité.

### Contenu de la formation :

- Étude anatomo-physiologique et traumatologique des femmes enceintes et des séniors.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Découverte et maîtrise du matériel: ballon, isotoner, mousse Roller .
- Apprentissage des différents placements à adapter pour les femmes enceintes et les séniors
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

### Moyens pédagogiques et techniques :

> Salle de cours collectifs adaptée | Matériel pédagogique

### Suivi de l'action et évaluation :

> Suivi de l'action : une attestation de formation et une copie de la feuille d'émargement sont remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

> Evaluation : le formateur s'assure des acquis des stagiaires en fin de formation.

### > Pré-requis

Avoir validé le Pilates Matwork 1

### > Public concerné

éducateurs sportifs - coach -  
professionnels de santé - professeurs de danse

### > Date

3 et 4 mai 2021

(14h00 de formation)

### > Lieu de la formation

Les Ponts de Cé (49)

ou en distanciel selon situation sanitaire

### > Tarif

506,00 € TTC / stagiaire

### > Nombre de places

10 places

### > Contact

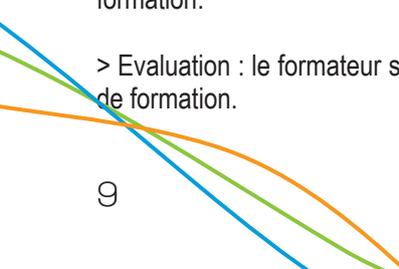
Benoît DOUGÉ

benoit.douge@profession-sport-loisirs.fr

02 41 79 49 90 | 06 49 98 21 46

### > Formateur

Formateur expérimenté LF Pilates



# COMMUNICATION & BUREAUTIQUE

Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire

## Module 1 GÉRER ET ANIMER LA COMMUNICATION

### Objectifs pédagogiques :

- > Etre capable de rédiger une stratégie globale de communication.
- > Etre capable de cerner les enjeux inhérents à la communication.

### Compétences visées :

- > Planifier et anticiper sa communication.
- > Choisir les outils de communication efficaces.
- > Mesurer les effets de la communication.
- > Maîtriser son budget communication.

### Contenu de la formation :

- > Formation basée sur des apports théoriques et des cas pratiques.
- > Stratégie de communication. Pourquoi ? Comment ? Avec quels moyens ?
- > Médias et réseaux sociaux. Quels usages dans ma communication ?
- > Présentation de logiciels simples et gratuits pour mettre en forme sa communication.

### Moyens pédagogiques et techniques :

- > salle de cours collectifs adaptée | Supports pédagogiques adaptés

### Suivi de l'action et évaluation :

- > Suivi de l'action : une attestation de formation et une copie de la feuille d'émargement sont remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.
- > Evaluation : le formateur s'assure des acquis des stagiaires en fin de formation.

### > Pré-requis

Aucun

### > Public concerné

éducateurs sportifs - animateurs - chargés de mission - bénévoles

### > Date

16 décembre 2021  
(7h00 de formation)

### > Lieu de la formation

Les Ponts de Cé (49)  
*ou en distanciel selon situation sanitaire*

### > Tarif

250,00 € TTC / stagiaire

### > Nombre de places

12 places

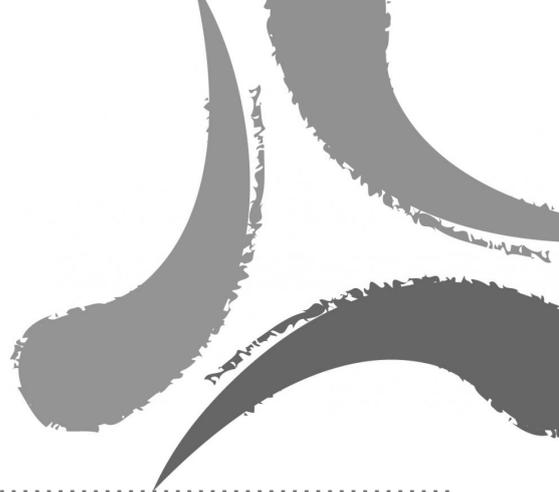
### > Contact

Benoît DOUGÉ  
benoit.douge@profession-sport-loisirs.fr  
02 41 79 49 90 | 06 49 98 21 46

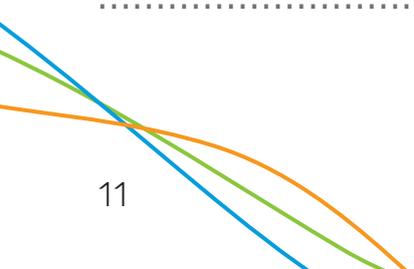
### > Formateur

Mickaël WARLOUZÉ, Chargé de développement

# Notes



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



# INSCRIPTION

## Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire

Fiche d'inscription à compléter et à renvoyer au plus tard 30 jours avant le début de la formation à :

**Profession Sport & Loisirs Pays de la Loire**

Maison départementale des sports  
7 rue Pierre de Coubertin – BP 43527  
49136 LES PONTS DE CÉ cedex

ou par mail : [paysdelaloire@profession-sport-loisirs.fr](mailto:paysdelaloire@profession-sport-loisirs.fr)

Tout projet de formation doit être validé par votre employeur en cas de prise en charge financière par celui-ci ou par son OPCA.

Intitulé de la formation :

.....

Informations stagiaire :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse du domicile :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Adresse mail :

Fonction / Diplômes :

Financement de la formation :  personnel  par l'employeur

Informations complémentaires :

Salarié(e) de l'association PSL :  44  49  72

Dans le cas où vous n'êtes pas salarié de Profession Sport & Loisirs, précisez le nom de votre structure employeuse :

N° SIRET :

Représentant légal :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Adresse mail :

Nom de l'OPCO auprès duquel cotise votre employeur :  AFDAS

Autre, précisez :

Fait à,  
Signature du stagiaire

Le,  
Signature et cachet de l'employeur

Profession Sport & Loisirs

# Pays de la Loire

Maison départementale des sports  
7 rue Pierre de Coubertin – BP 43527  
49136 Les Ponts de Cé cedex

02 41 79 49 90 | [paysdelaloire@profession-sport-loisirs.fr](mailto:paysdelaloire@profession-sport-loisirs.fr)  
<http://pays-de-la-loire.profession-sport-loisirs.fr>

Contact : Benoît DOUGÉ  
06 49 98 21 46 | [benoit.douge@profession-sport-loisirs.fr](mailto:benoit.douge@profession-sport-loisirs.fr)

