



FORMATION RÉPARATION SMARTPHONE

**DEVENEZ RÉPARATEUR EN TÉLÉPHONIE MOBILE
FAITES VOUS FORMER PAR LES MEILLEURS**

**DES FORMATIONS COMPLETES POUR REPARER
PLUSIEURS GENERATIONS DE SMARTPHONE**

NIVEAU 1



**RÉPARATEUR
SMARTPHONE**

NIVEAU 2



**RÉPARATEUR
SMARTPHONE
ET DÉCOUVERTE
DE LA MICRO-
SOUDURE**

NIVEAU 3

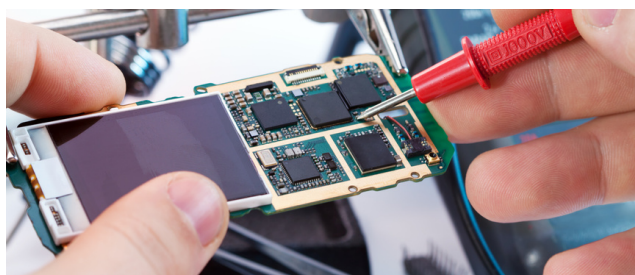


**FORMATION
TECHNIQUE DE
VENTE ASSOCIÉ**



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Compréhension du fonctionnement des smartphones et des tablettes numériques
- L'identification et la réparation des pannes
- Acquérir des compétences en microsoudures et de diagnostiquer une carte mère



PROGRAMME

- Apprentissage sur le matériel requis pour réaliser les tâches d'un réparateur de smartphones
- Mieux connaître les techniques de construction
- Localiser et gérer l'objet de la panne
- Estimation du temps de travail avant de réaliser les réparations et évaluation de la valeur de l'appareil

PUBLIC VISÉ

Aucun prérequis et ouvert à tous profil

DURÉE

Niveau 1 : **98h** soit **5 jours** de formation

Niveau 2 : **26h** soit **2 jours** de formation

Niveau 3 : **15h** soit **1.5 jours** de formation

TARIF

Niveau 1 : **2 999 euros**

Niveau 2 : **991 euros**

Niveau 3 : **580 euros**

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ AUX SENIORS



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquisition de compétences pour encadrer des séances d'activité physique adaptées au public senior

- Garantir aux pratiquants et aux tiers des conditions de pratique sécurisée
- Proposer des activités ludiques, mobilisant les capacités fonctionnelles des personnes seniors, pour améliorer et maintenir leur autonomie, favoriser le lien social et le bien vieillir.
- Identifier les limites des personnes en difficulté et évaluer les capacités afin de mieux adapter la pratique



PROGRAMME DE LA FORMATION

- L'impact et conséquences du vieillissement sur les différentes fonctions du corps.
- Les bienfaits d'une activité physique adaptée aux conséquences du vieillissement
- Les différentes pédagogies adaptées à ce public sur le maintien de l'autonomie, la prévention des chutes, la socialisation.
- Les caractéristiques spécifiques des seniors

DURÉE

10h soit 1 jour de formation en présentiel
+ 2h de formation en distanciel

TARIF

Formation en présentiel /
Pris en charge : 350 euros

Formation ouverte à distance : 290 euros

PUBLIC VISÉ

Professionnels du sport et du bien-être souhaitant développer leurs compétences dans l'encadrement des pratiques physique et sportive adaptées face à un public senior



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PATHOLOGIES CHRONIQUES



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les connaissances fondamentales liées aux maladies chroniques

- Connaître les principales caractéristiques des personnes concernées
- Mettre en place des activités physiques et garantir l'encadrement en toute sécurité
- Comprendre les bénéfices d'une pratique physique et connaître les recommandations et principes sécuritaires
- Connaître les outils indispensables pour encadrer l'activité physique d'un public porteur de pathologies chroniques (questionnaires de santé, bilan de condition physique...)
- Concevoir des séances pédagogiques adaptées au public spécifique



PROGRAMME DE LA FORMATION

- L'impact et conséquences du vieillissement sur les différentes fonctions du corps.
- Les bienfaits d'une activité physique adaptée aux conséquences du vieillissement
- Les différentes pédagogies adaptées à ce public sur le maintien de l'autonomie, la prévention des chutes, la socialisation.
- Les caractéristiques spécifiques des seniors

PUBLIC VISÉ

Professionnels du sport et du bien-être souhaitant développer leurs compétences dans l'encadrement des pratiques physique et sportive adaptées auprès de personnes porteuses d'une maladie chronique

DURÉE

10h soit 1 jour de formation en présentiel
+ 2h de formation en distanciel

TARIF

Formation en présentiel/
Pris en charge : 350 euros

Formation ouverte à distance : 290 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



ACTIVITÉ PHYSIQUE FEMMES ENCEINTES



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Pouvoir adapter les exercices, notamment à l'aide de petit matériel (ballons, foam roller, balles lestées, ballons paille, élastiques ...).

Pouvoir proposer et adapter des séances individuelles et collectives adaptés aux femmes enceintes.

Connaître les spécificités du public femme enceinte selon les différents stades de la grossesse.

Savoir analyser la posture de public et proposer des exercices de Pilates adaptés.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Connaître les transformations liées à la grossesse et les conséquences des suites de couches
- Comprendre les bénéfices d'une activité physique adaptée
- Apprentissage des différents placements à adapter pour les femmes enceintes
- Concevoir des séances d'activités physiques adaptées à la maternité : mise en pratique de l'enseignement des mouvements étudiés (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)
- * Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation

PUBLIC VISÉ

Ouvert à tous profil

DURÉE

10h soit 1 jour de formation en présentiel + 2h de formation en distanciel

MODALITÉS EVALUATION

QCM et séance d'animation

TARIF

Formation en présentiel/
Pris en charge : 350 euros

Formation ouverte à distance : 290 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION BASE DE LA NUTRITION



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Maîtriser la classification des micronutriments et leurs bienfaits et adapter un programme de micronutrition en fonction des besoins.

- Promouvoir l'équilibre alimentaire
- Détecter les comportements à risques
- Prévenir le diabète et les maladies cardio-vasculaires
- Connaître le rôle des aliments dans l'organisme et savoir les choisir dans le cadre d'une alimentation santé



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Les bases de l'alimentation : Les nutriments, les macronutriments, les micronutriments.
- Le métabolisme des nutriments de base dits les « macronutriments » : les protéines, les lipides et les glucides
- Les processus métaboliques : digestion et réactions de transformations anabolisme, catabolisme et métabolisme cellulaire
- Détoxination et équilibre acido-basique
- Les besoins énergétiques
- Notions de besoins nutritionnels : vitamines, minéraux et Oligo-minéraux.
- Les besoins et bases d'une alimentation saine, variations liées à l'âge, le sexe, l'activité physique.
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

PUBLIC VISÉ

Ouvert à tous profil

DURÉE

Formation en présentiel :
10h soit 1 jour et demi
+ 2h de formation en
distanciel

TARIF

Formation en présentiel /
Pris en charge : 350
euros
Formation ouverte à
distance : 290 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AU SURPOIDS ET OBÉSITÉ



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Garantir des conditions de pratique sécurisée et adaptée aux personnes en surpoids et ou en obésité dans l'environnement concerné
- Comprendre le surpoids et l'obésité
- Comprendre les bénéfices d'une pratique physique et connaître les recommandations et principes sécuritaires
- Identifier les limites des personnes en difficulté et évaluer les capacités afin de mieux adapter la pratique.
- Concevoir des séances pédagogiques adaptées au public « en surpoids ou d'obésité »



PROGRAMME DE LA FORMATION

Acquisition de compétences pour encadrer des séances d'activité physique au public en surpoids

- L'impact et conséquences de la surcharge pondérale
- Pathologies associées au surpoids et à l'obésité physiopathologie des comorbidités
Le quotidien des personnes en situation de surpoids ou d'obésité
- Les différentes approches pédagogiques et pluridisciplinaires pour ce public
- Les types d'activités physiques à préconiser
L'individualisation de la pratique : conseils et outils

PUBLIC VISÉ

Professionnels du sport et du bien-être souhaitant développer leurs compétences dans l'encadrement des pratiques physique et sportive adaptées aux personnes en situation de surpoids ou d'obésité.

DURÉE

Formation en présentiel :
10h soit 1 jour et demi
+ 2h de formation en
distanciel

TARIF

Formation en présentiel/
Pris en charge : 350
euros
Formation ouverte à
distance : 290 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION GESTION DU STRESS



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquisition des connaissances pour mieux comprendre et appréhender le stress.

- Identifier son mode de fonctionnement en situation de stress
- Gérer son stress pour gagner en qualité de vie.
- Identifier la notion de stress reconnaître ses manifestations et comprendre son fonctionnement et son impact.
- Mettre en place des méthodes améliorant son efficacité en dépassant ses freins.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- -Comprendre fonctionnement en situation de stress
- Identifier les facteurs de stress
- Comprendre le processus biologique du stress
- Analyser ses réactions et ses limites face au stress
- Autodiagnostic : connaître mode de fonctionnement en situation de stress
- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Maîtrise de soi & ses émotions
- Adopter une attitude sereine et positive
- Prévenir le stress par un mode de vie adapté
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

PUBLIC VISÉ

Ouvert à tout profil

DURÉE

Formation en présentiel :
10h soit 1 jour

+ 2h de formation en
distanciel

TARIF

Formation en présentiel/
Pris en charge : 350
euros

Formation ouverte à
distance : 250 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT

-  06 59 52 29 05
-  formations.peps@gmail.com
-  www.pepsformations.fr



FORMATION RELAXATION, DÉTENTE ET AUTO-MASSAGE



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquisition de compétences par le biais de méthodes douces

- Connaître les intérêts et les différents principes fondamentaux de la relaxation et du Do In
- Intégrer l'automassage dans une séance
- Animer des séances guidées de Do In, pour un groupe, en entreprise ou en tout lieu
- Créer des ateliers d'automassage Do In



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Méthodes de relaxation
- La gestion du stress et des émotions grâce à la relaxation
- La pratique de techniques d'automassages
- La pratique de la digipression ou acupression sur des points d'acupuncture
- La pratique de la respiration
- La pratique d'étirements des muscles et des méridiens tendino-musculaires
- Les différentes postures de relaxation : relaxation debout, assise ou allongée
- Les différents domaines d'application, santé, bien-être.

PUBLIC VISÉ

Professionnels de la santé du sport et du bien-être souhaitant se former aux techniques de relaxation et à l'automassage

DURÉE

Formation en présentiel :
10h soit 1 jour

+ 2h de formation en
distanciel

TARIF

Formation en présentiel /
Pris en charge : 350
euros

Formation ouverte à
distance : 280 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION STRETCHING



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences techniques et théoriques nécessaires à l'encadrement de séances de Stretching et à l'utilisation sécuritaire de cet outil.

- Apprendre les techniques d'étirements permettant de rétablir l'équilibre musculaire avec les séances de stretching
- Connaître les différentes méthodes de stretching
- Concevoir et animer des séquences d'étirements adaptées en fonction du public
- Animer une séance de stretching en groupe



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Pourquoi s'étire-t-on ? Les Bénéfices ?
- Apprentissage des techniques et leurs différences (techniques et buts)
- Les éléments mis en jeu : Anatomie et mécanique corporelle liées au Stretching
- Les facteurs favorisant ou limitant la souplesse
- Concevoir, préparer et animer des séances de Stretching en groupe ou dans le cadre d'un programme personnalisé
- Les principes sécuritaires à respecter pour animer des séances/séquences

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

PUBLIC VISÉ

Professionnels ou non du monde sportif souhaitant se former aux techniques du stretching

DURÉE

Formation en présentiel : **10h**
soit **1 jour**

Formation en distanciel : **10h**
soit **1 jour**

MODALITÉS EVALUATION

QCM et séance d'animation

TARIF

Formation en présentiel et prise en charge : **350 euros**

Formation ouverte à distance : **280 euros**



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION PILATES

MAT1



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences pour dispenser un cours de Pilates Mat1 collectif ou individuel en s'adaptant au public et aux conditions matérielles de pratique.

- Maîtriser le répertoire d'exercices fondamental niveau I de la méthode Pilates et les mouvements fondamentaux
- Connaître les différents groupes musculaires concernés et savoir analyser le mouvement
- Être capable d'identifier les erreurs de postures et/mauvaises exécutions de placement



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation de la méthode, son histoire, son fondateur, les intérêts et bénéfices
- Apprentissage des principes et technique de base
- Apprentissage des 15 mouvements fondamentaux, les objectifs, les points d'attention et les groupes musculaires
- Mise en pratique de chaque mouvement étudié
- Mise en pratique de l'enseignement des mouvements (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)

PUBLIC VISÉ

Éducateur sportif, C.Q.P
Entraîneur, Animateur sportif
Personal Trainer - Coach
Professionnel de la Santé
Professeur de danse, éducation physique

DURÉE

Formation en présentiel :
16h soit **1 jour et demi**
+ Foad

Formation en distanciel :
16h soit **1 jour et demi**

TARIF

Formation en présentiel :
580 euros

Formation ouverte à
distance / auto
financement : **490 euros**

Formation prise en
charge : **650 euros**



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION PILATES

MAT2



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences pour dispenser un cours de Pilates Mat 2 collectif ou individuel en s'adaptant au public et aux conditions matérielles de pratique

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Renforcer les connaissances sur les principes du Pilates : Stabilité Équilibre Force Coordination Alignement postural
 - Apprendre la stabilisation des ceintures scapulaire et pelvienne
 - Pratiquer les exercices plus avancés
 - Apprendre à construire un cours de niveau 2 pour un groupe de clients
- Définir la pédagogie à mettre en œuvre



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Structurer, construire un cours pour un groupe de niveau intermédiaire / avancé
- Connaître les 25 postures Intermédiaire
- Savoir enchaîner les exercices de niveau intermédiaire /avancé avec des transitions
- Maîtriser le répertoire d'exercices fondamental niveau II de la méthode Pilates
- Être capable d'identifier les erreurs de postures et/mauvaises exécutions de placement chez le pratiquant
- Concevoir et animer une séance Pilates du niveau II, en toute sécurité

PUBLIC VISÉ

Éducateur sportif, C.Q.P
Entraîneur, Animateur sportif
Personal Trainer - Coach
Professionnel de la Santé
Professeur de danse, éducation physique

DURÉE

Formation en présentiel :
14h soit 1 jour et demi

Formation en distanciel :
14h soit 1 jour et demi

TARIF

Formation en présentiel/
Pris en charge : **580**
euros

Formation ouverte à
distance / auto
financement : **490 euros**



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION PILATES

PETIT MATÉRIEL



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Maîtriser la technique de la pratique Pilates avec petit matériel et leurs options (connaissance technique des mouvements, point d'attention, visualisation adaptée, objectifs des mouvements)
- Connaître le matériel (ballon, foam roller, Magic circle.)
- Savoir et pouvoir analyser chaque mouvement avec ses évolutions et ses variations
- Concevoir et animer une séance collective Pilates avec petit matériel, adapté au niveau des pratiquants en toute sécurité
- Être capable de proposer des séances différentes et plus approfondies aux participants.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Rappel des mouvements MAT2
- Mise en pratique de l'enseignement des mouvements étudiés avec matériel (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)
- En groupe de travail : élaboration et présentation de 2 mouvements avec fiche indiquant les consignes-placement-exécution
- Évaluation lors de la mise en situation pédagogique
- Choix des exercices, organisation, options + et -, gestion du cours, voix

PUBLIC VISÉ

Éducateur sportif, C.Q.P
Entraîneur, animateur sportif
Personal Trainer - Coach
Professionnel de la Santé
Professeur de danse, éducation physique

DURÉE

Formation en présentiel
ou distanciel : **18 h** soit **1 jour et demi + Foad**

TARIF

Financement personnel
en présentiel ou
distanciel : **550 euros**

Pris en charge en
présentiel : **650 euros**



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION PILATES THÉRAPIE



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences pour élaborer des exercices de Pilates adapté au regard des spécificités et limitations physiques de chacun, en évitant les blessures, et en travaillant la mobilité corporelle

Le PILATES Post-Thérapie fait suite à la phase de soin et n'a pas pour objectif de diagnostiquer ni de traiter des maladies ou des déficiences, le but :

- Concevoir et animer une séance collective, adapté au public
- Appréhender la méthode Pilates et les mouvements par objectifs
- Adapter un mouvement en fonction des problèmes particuliers
- Amener à une bonne proprioception de ses articulations et de ses douleurs



PROGRAMME DE LA FORMATION

Approfondissement des connaissances techniques du module Matwork I.

Pilates post Thérapie :

- Les mouvements adaptés aux pathologies du dos, hanches, épaules, genoux
- Anatomie du rachis, de la ceinture scapulaire, du caisson abdominal, du genou.
- Travail de stabilisation.
- Travail en dynamique.

Le Pilates pour le cancer du sein :

- Les adaptations aux conséquences du traitement
- Les étirements spécifiques et les gestes « interdits » dans la vie quotidienne

PUBLIC VISÉ

Éducateur sportif, C.Q.P

Entraîneur, Animateur sportif

Personal Trainer - Coach

Professionnel de la Santé

Professeur de danse, éducation physique

DURÉE

Formation en présentiel
ou distanciel : **14 h** soit **1 jour et demi**

TARIF

Financement personnel
en présentiel ou
distanciel : **490 euros**

Pris en charge en
présentiel ou distanciel :
580 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION PILATES

FEMMES ENCEINTES ET SENIORS



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences pour dispenser un cours de Pilates collectif ou individuel adapté à la femme enceinte et aux seniors.

- Pouvoir adapter les exercices Pilates Matwork I à ces publics, notamment à l'aide de petit matériel (ballons, foam roller, balles lestées, ballons paille, élastiques, Pilates magic circlering, blocs proprioception.)
- Pouvoir proposer et adapter des séances individuelles et collectives de Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux personnes seniors
- Connaître les spécificités des publics seniors en fonction de l'âge et femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Rappel des principes et technique de base de la méthode des mouvements du MATI
- Découverte et maîtrise du matériel : ballon, pilates ring , mousse Roller ...
- Apprentissage des différents placements à adapter pour les femmes enceintes et les seniors.
- Mise en pratique de l'enseignement des mouvements étudiés (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)

PUBLIC VISÉ

Professionnels du monde sportif ou de la périnatalité souhaitant approfondir leurs connaissances dans le domaine de l'activité physique adaptée pré et postnatale.

DURÉE

Formation en présentiel
ou distanciel : **10h**

TARIF

Financement personnel
en présentiel ou
distanciel : **490 euros**

Pris en charge en
présentiel ou distanciel :
580 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION PRÉPARATION PHYSIQUE



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Mettre à profit les notions de méthodologie et de planification d'entraînement auprès d'un public souhaitant atteindre des objectifs sportifs tout en tenant compte les principales pathologies sportives.

- Acquérir des connaissances approfondies dans les principaux domaines de la performance sportive : physiologie, méthodologie de l'entraînement, nutrition, récupération, mental, sommeil, réathlétisation, prévention et gestion de la blessure.
- Perfectionner vos compétences en pédagogie, préparation et animation de séances en accompagnant un sportif dans l'atteinte de ses objectifs



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Acquérir des connaissances approfondies dans les principaux domaines de la performance sportive : physiologie, méthodologie de l'entraînement, nutrition, récupération, mental, sommeil, réathlétisation, prévention et gestion de la blessure.
- Accompagner un sportif dans l'atteinte de ses objectifs, le conditionner mentalement, créer une relation de confiance et le motiver au quotidien pour y parvenir
- Création et mise en place d'un suivi des performances pour évaluer l'évolution des résultats

PUBLIC VISÉ

Professionnels du sport et du bien-être souhaitant développer leurs compétences dans l'encadrement des pratiques physique et sportive

DURÉE

Formation en présentiel ou distanciel : **21h** soit **2 jours**

TARIF

Financement personnel en présentiel ou distanciel : **780 euros**



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr

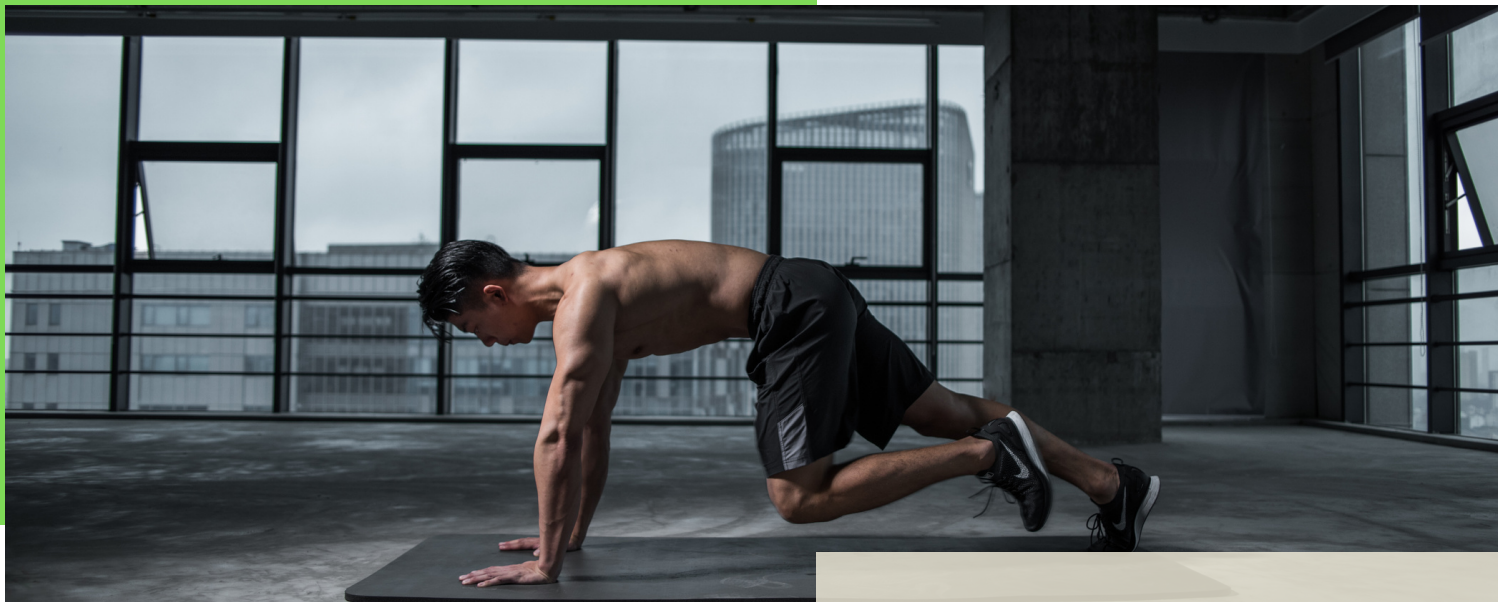


FORMATION OUT DOOR TRAINING



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Utiliser les éléments extérieurs lors d'une séance d'entraînement.
- Perfectionner vos compétences en pédagogie, préparation et animation de séances en extérieur
- Optimiser l'environnement pour créer des contenus avec ou sans matériel afin d'améliorer la condition physique du client en fonction de ses attentes besoins et profil.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- La nature et son environnement. Mise en situation pédagogique et d'encadrement Outdoor.
- Les avantages de l'entraînement en extérieur (neurotransmetteurs, perte de poids, oxygénation ...)
- Création de séances et mises en situation pédagogique.
- Découverte et apprentissage du matériel utilisé.
- Mise en place d'un suivi des performances pour évaluer l'évolution des résultats

PUBLIC VISÉ

Professionnels du sport et du bien-être souhaitant développer leurs compétences dans l'encadrement des pratiques physique et sportive

DURÉE

Formation en présentiel ou distanciel : **10h** soit **1 jour et demi**

TARIF

Formation en présentiel /
Pris en charge : **350 euros**

Formation en distanciel :
250 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr



FORMATION NUTRITION DU SPORTIF



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquisition des connaissances pour mieux comprendre et appréhender les besoins nutritionnels chez le sportif

- Comprendre et utiliser le vocabulaire spécifique à la nutrition du sportif
- Connaître les macronutriments
- Comprendre le fonctionnement de l'appareil digestif
- Adapter l'hydratation en fonction du profil du sportif
- Expliquer la classification nutritionnelle des sports
- Compréhension des besoins nutritionnels du sportif
- Comprendre l'alimentation dans les notions de performance et de récupération



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Apports énergétiques chez le sportif
- Nutrition glucidique et exercices
- Apports en protéines et exercices
- Lipides et exercices
- Hydratation
- Vitamines, minéraux et oligo-éléments
- Les principales erreurs diététiques
- La glycémie
- Les compléments alimentaires
- Utiliser et trouver les bons conseils avant, pendant et après l'effort : des conseils alimentaires dans le but d'optimiser leurs performances

PUBLIC VISÉ

Éducateur sportif, C.Q.P
Entraîneur, animateur sportif
Personal Trainer - Coach
Professionnel de la Santé
Professeur de danse, éducation physique

DURÉE

Formation en présentiel
ou distanciel : 10h soit 1
jour et demi

TARIF

Formation en présentiel /
Pris en charge : 350 euros
Formation en distanciel :
250 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com

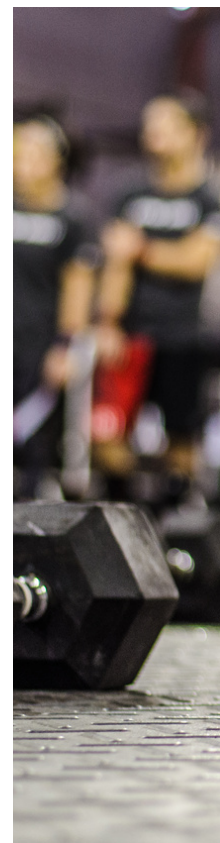


www.pepsformations.fr



FORMATION BPJEPS

AF



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Le BPJEPS AF prépare au métier de coach sportif au sein de structures privées, collectives, associatives, éducatives ou à domicile.

En tant que professionnel des activités de la forme et de la force, il intervient dans différents domaines tels que les cours collectifs, la musculation, l'haltérophilie ainsi que la remise en forme personnalisée (mobilité, étirements, cardio-training, renforcement musculaire)

Les rôles et missions du titulaire du BPJEPS AF option A (cours collectifs) et B (Haltérophilie, Musculation) sont :

- Conseiller et Accompagner les clients dans leurs objectifs (remise en forme, santé, amélioration des performances ...)
- Accueillir les prospects & gérer les abonnements
- Développer des actions au sein des structures



LES + DE NOTRE FORMATION

Un module vente marketing inclu qui répond aux demandes et aux besoins des employeurs du secteur.

- Formation qualifiante pilates offerte
- Participation à des compétitions haltérophilie .
- Un programme de formation complet intégrant les dernières évolutions du métier.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation BPJEPS Activités de la Forme dure 9 MOIS et se déroule en alternance au rythme hebdomadaire de deux jours en centre de formation (en présentielle et à distance via une plateforme FOAD) et de trois jours en entreprise (mise en situation pratique sous la responsabilité d'un tuteur). La formation est modulaire en fonction du parcours du candidat et son projet.

Le coût de formation (*5,90 euro à 9.90 euros) est fonction du positionnement du candidat (parcours complet deux spécialités, une spécialité, parcours allégé).*Tarif indicatif et non contractuel

CONDITIONS D'ENTRÉE

L'accès à la formation nécessite des pré requis qui sont :

- Avoir 18 ans, deux mois avant la délibération du jury final chargé de l'attribution du BPJEPS
- Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation (Bulletin n°2 de l'extrait de casier judiciaire précisés à l'article L.212-9 du Code du Sport).
- Présenter une attestation de réussite aux TEP (test nationaux) ou équivalence (CQP : voir modalité avec le centre).
- Etre titulaire de l'AFPS ou du PSC1.
- Etre admissible aux tests d'entrée en formation (propre a chaque centre de formation).
- Ne pas présenter de non contre-indication à la pratique et l'encadrement des activités sportives.



PROGRAMME DE LA FORMATION

La formation comporte 8 modules parmi lesquels se répartissent les 4 unités capitalisables (UC) qui composent le diplôme BPJEPS AF. Pour être diplômé, le candidat doit valider les 4 UC, lors de ses passages en certifications prévues par les textes en lien avec le diplôme.

UC TRANSVERSAL

UC 1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure.

Communiquer dans les situations de la vie professionnelle.

Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté.

Contribuer au fonctionnement d'une structure.

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

Concevoir un projet d'animation.

Conduire un projet d'animation.

Evaluer un projet d'animation.

UC SPÉCIFIQUE

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

UC 4 : Mobiliser les techniques de la mention des activités « mention A Cours Collectifs » et « Mention B Musculation Haltérophilie » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'apprentissage.

Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option.

Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option.

Garantir des conditions de pratique en sécurité.



MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

CERTIFICATION DES UC 1 ET 2 :

CERTIFICATION DE DEUX UC DURANT UNE MÊME ÉPREUVE (LES UC SERONT ÉVALUÉES DE FAÇON DISTINCTE). L'ÉPREUVE SE DÉROULERA EN ORGANISME DE FORMATION DE LA FAÇON SUIVANTE :

RÉDACTION PROJET DE DÉVELOPPEMENT
PRÉSENTATION ORALE AVEC APPUI VISUEL (DIAPORAMA...)
ENTRETIEN AVEC LE JURY D'ÉVALUATION

CERTIFICATION DE L'UC 3 : L'ÉPREUVE SE DÉROULE AU SEIN DE LA STRUCTURE D'ALTERNANCE PÉDAGOGIQUE ET SE DÉCOMPOSE COMME SUIVANT :

RÉDACTION D'UN PROJET PÉDAGOGIQUE
ANIMATION D'UNE SÉANCE
ENTRETIEN AVEC LE JURY

CERTIFICATION DE L'UC4 A) OPTION « COURS COLLECTIFS » :

L'ÉPREUVE SE DÉROULE AU SEIN DE L'ORGANISME DE FORMATION ET SE DÉCOMPOSE EN 2 ÉPREUVES :

ÉPREUVE 1 : DÉMONSTRATION TECHNIQUE DE L'OPTION « COURS COLLECTIFS »

ÉPREUVE 2 : PRÉPARATION ET CONDUITE DE 2 SÉANCES DE L'OPTION « COURS COLLECTIFS » SUIVI D'UN ENTRETIEN AVEC UN JURY

CERTIFICATION DE L'UC4 B) OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION » :

L'ÉPREUVE SE DÉROULE AU SEIN DE L'ORGANISME DE FORMATION ET SE DÉCOMPOSE COMME SUIVANT :

ÉPREUVE 1 : DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN HALTÉROPHILIE

ÉPREUVE 2 : PRÉPARATION ET CONDUITE DE 2 SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION ET HALTÉROPHILIE SUIVI D'UN ENTRETIEN AVEC UN JURY



NOS FORCES

Une équipe pédagogique expérimentée qui vous accompagne tout au long du parcours.

Un espace dédié à la pratique de l'haltérophile réservé uniquement à la formation.

Une formation reconnue et Habilitée par la DRAJES.

DISPOSITIFS DE FINANCEMENT

Modalités de financement : vous êtes étudiant , demandeur d'emploi en reconversion professionnelle ?

- Contrat d'apprentissage
- Contrat de professionnalisation
- CPF de Transition Professionnelle
- PEC - Parcours Emploi Compétences
- PEC Sesame Programme Collectif Régional Qualifiant
- Aides Individuelles à la Formation (région)
- Autofinancement

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr

LIEUX DE FORMATION

Notre centre de formation est habilité dans trois départements

Calvados : CAEN

Seine-Maritime : LE HAVRE

Haute Garonne : TOULOUSE



PRÉPARATION TEP



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Pour accéder à la formation BPJEPS AF, il est indispensable d'obtenir les TEP (tests d'exigence préalable à l'entrée en formation). Peps Formations vous propose d'optimiser vos chances de réussite grâce à notre module express de préparation aux TEP.

En connaissant les exigences attendus de chaque épreuve physique. En atteignant le niveau de compétences requis pour décrocher les TEP du BPJEPS option activités de la forme. En identifiant son niveau initial (via le retours de nos formateurs): condition physique & niveau technique. Grâce à un programme personnalisé dans le but d'atteindre le niveau exigé pour des TEP: Épreuve Navette du Luc Léger & épreuve du suivi cours collectif. Vous serez conseillé et accompagné par vos experts !



LES PLUS DE NOTRE FORMATION

Un programme de formation :

- Facile
- Intégrant toutes les informations et conseils nécessaires pour réussir vos TEP
- Une équipe de professionnels vous accompagne à tous moments

PRÉREQUIS

Pour accéder à cette journée de préparation aux TEP, il est obligatoire de nous fournir au format PDF, JPG, PNG ou ZIP, les documents suivants : - Un certificat médical de moins de trois mois de non contre-indication à la pratiques des activités de la forme. - Une photo d'identité - Une pièce d'identité - Une attestation de responsabilité civile délivrée par votre assureur

PRÉREQUIS

Une équipe pluridisciplinaire dotée d'experts guidés par la passion du sport, de la forme et de la recherche dans les domaines de la :
Préparation physique
Fitness/remise en forme
Musculature/haltérophile
Santé

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr

LIEUX DE FORMATION

Notre centre de formation est habilité dans trois départements

Calvados : CAEN

Seine-Maritime : ROUEN / LE HAVRE

Haute Garonne : TOULOUSE

DURÉE

2 jours soit 12h de formation

PRIX

100 euros

