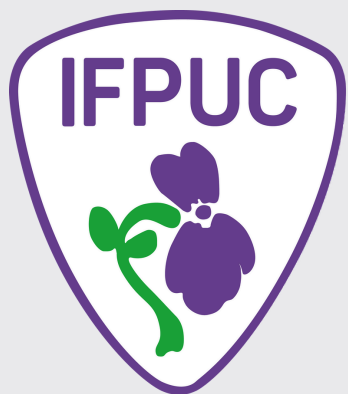


INSTITUT DE FORMATION



PARIS UNIVERSITÉ CLUB
INSTITUT DE FORMATION

WWW.PUC.PARIS



2023 / 2024

SOMMAIRE



01

Présentation



02

Le Paris Université Club



03

L'équipe pédagogique



04

Nos Installations



05

Nos Formations



06

Informations utiles

PRÉSENTATION

L'Institut de Formation du Paris Université Club (IFPUC) fait partie intégrante de l'association de loi de 1901 du Paris Université Club fondée en 1906.

Créé en 2022, l'institut a pour objectif de mettre au profit ses savoirs aux acteurs de l'écosystème sportifs (bénévoles, adhérents, jeunes en recherche de compétences...).

Le Paris Université Club, comme son nom l'indique, est un club créé par des universitaires pour des universitaires. Il a donc historiquement vocation à enrichir les compétences de ses adhérents à travers un apprentissage des pratiques sportives. La diversité d'acteurs spécialistes dans leurs domaines et de disciplines sportives au Paris Université Club permet de proposer un large choix de formations (nutrition sportive, préparation mentale, préparation physique, secourisme, etc.)

De plus, sa localisation au Stade Charléty (Paris 13ème) permet de proposer des formations dans un environnement sportif exceptionnel.

On y retrouve de nombreuses installations sportives telles que des courts de Tennis, terrain de football, courts de squash, dojo, pistes d'athlétismes, salle de musculation, salle de fitness, salle e-golf, etc.

Le tout à proximité des salles de formation et de la salle informatique pour une mise en application des enseignements théoriques sur les terrains.

BERNARD COMMENT



LE PARIS UNIVERSITÉ CLUB

UN RICHE PASSÉ, UN FUTUR À ÉCRIRE

Le Paris Université Club, club omnisports fondé en 1906, est un acteur majeur de la vie sportive en région parisienne. Résident du stade Charléty et présent dans 12 arrondissements et près de 45 installations sportives, il incarne l'excellence pour tous. Dans un monde en constante mutation, nous devons nous réinventer, affirmer nos ambitions, devenir le club omnisports de référence à Paris et en Île-de-France.

Ensemble, allons vers les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024..



LE PUC EN CHIFFRES...

9000

Adhérents

42

Sections sportives

417

Titres de Champions de
France

809

Représentations
internationales

102

Participations
Olympiques,
24 médailles, dont 12 en
or



Être puciste c'est adhérer aux valeurs du Paris Université Club de bienveillance, de cordialité, de générosité et de pratique tant en compétition qu'en loisir, dans le respect de la diversité de tous sans distinction : tous les âges, tous les genres, toutes les origines, sociales et ethniques, toutes les conditions physiques sont accueillis et bienvenus au PUC.

Le Paris Université Club est un club omnisports qui conçoit le sport comme un moyen de formation, un moment de détente et un gage de mieux-être, grâce à des éducatrices et des éducateurs diplômé(e)s en s'appuyant sur une structure administrative très performante et attentive.

LE PARIS UNIVERSITÉ CLUB



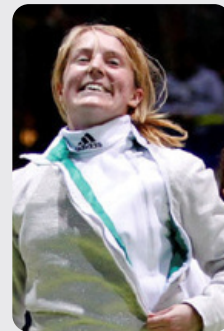
MICHEL SAMPER
Champion de France
du 400m en 1965



**MARIE-JOSÉ
PÉREC**
Triple championne
olympique



STÉPHANE ANTIGA
306 sélections
en équipe de France



LÉONORE PERRUS
Médaille d'or de sabre par
équipes en 2006 et 2007



WESLEY FOFANA
48 sélections en Equipe
de France de rugby



BRICE GUYART
Champion olympique de
fleuret en individuel en 2004



CAROLINE JEAN
Championne du monde de
roller marathon en 2014



**MARIE-FLORENCE
CANDASSAMY**
Quintuple championne
de France d'escrime



JENNY LIM
Championne de France U18
de tennis



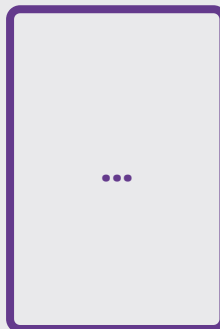
**JOSHUA JACQUES
PHINERA**
Champion de France
universitaire de squash



**MILAN
DAROT-TOCAIL**
Champion de France
lancer long



**JUDITH-MARIETTE
LEBOG**
Jeux paralympiques 2020
athlétisme





5 FORMATIONS

SPORTIF

FINANCES

MARKETING

...



+8 FORMATEURS



CERTIFICATION QUALIOPi



Notre organisme de formation est certifié Qualiopi : votre formation peut être intégralement financée par votre Opérateur de compétence, l'AFDAS pour la branche sport.

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



Charles-Henri Bernardi

Master 2 Droit du sport

Enseignant en droit du sport à l'UPEC

Expertises : Gestion associative, droit du sport, droit du travail, droit des associations



Germain Warnier

Master 2 Droit du sport

Formation civique et citoyenne

Expertises : Droit du sport, droit du travail, droit des associations



Jérémy Laporte

Master 2 Marketing, communication et stratégies commerciales

Expertises : Stratégie de communication, marketing, logiciels de communication



Pauline Fabre

Masters 2 Droit du sport / Gestion et stratégie du sport

Formation civique et citoyenne

Expertises : Gestion de projet, ressources financières d'une association, droit du sport

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



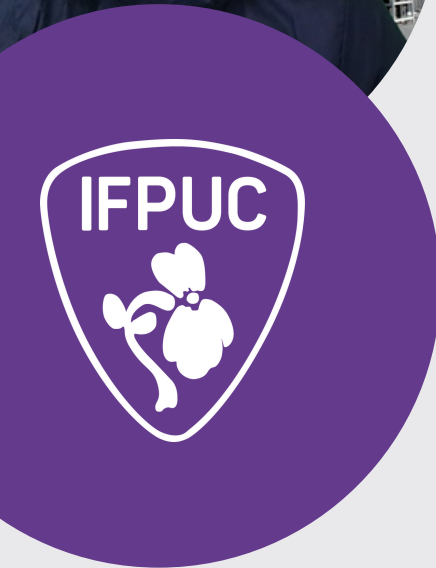
Véronique Rousseau

Professeure de sport, diététicienne nutritionniste
Professeure de judo, vice-présidente du PUC
Expertises : diététique et nutrition du sportif



Germain Warnier

Référent handicap



Stéphanie Couve

Référente qualité

NOS INSTALLATIONS

L'Institut de Formation du Paris Université Club se situe au Stade Charléty (Paris 13ème). Lieu historique du sport francilien, il dispose d'un panel unique d'installations sportives. Ces installations, situées à quelques mètres de nos salles de formation, permettent une mise en application efficace des connaissances sur le terrain.

Stade Charléty

Le stade a été créé en 1938 par M. Sébastien CHARLÉTY, recteur de l'Académie de PARIS, alors Président du PUC. Le stade Charléty accueille les matchs à domicile de l'équipe première du Paris FC, évoluant actuellement en Ligue 2 française. L'enceinte rénovée 1994 peut accueillir jusqu'à 20 000 personnes.



Salle Charpy

La salle Pierre Charpy est une salle polyvalente d'une capacité de 1 400 places intégrée au stade Charléty. Elle a vocation à être « le temple du volley parisien pour les équipes féminines et masculines ». La salle Charpy est le gymnase historique du Paris Volley où le club a connu de nombreux titres, notamment la victoire en coupe d'Europe CEV en 2014.

PUC Social Club

Le principe fondamental du PUC repose sur la conviction que le développement sportif doit s'accompagner d'un développement éducatif. Cette espace, au cœur du stade Charléty, permet d'organiser des formations dans d'excellentes conditions. Il peut accueillir jusqu'à 120 personnes et propose, sur demande, un service de restauration.



NOS INSTALLATIONS

Salle Informatique

La salle informatique du Paris Université Club dotée de 12 postes informatiques gaming et de sièges ergonomiques, est idéale pour réaliser des formations liées au digital.



Cité Universitaire

Il suffit de traverser la rue pour constater que nous disposons aussi d'installations remarquables et très agréables à la Cité Internationale Universitaire de Paris : d'une piscine couverte, des courts de tennis (16 au total avec Charléty, dont 6 couverts), d'une salle d'escrime, d'un espace musculation, du stade Dalmasso et du gymnase des Arts et Métiers



NOS FORMATIONS



BP JEPS APT



LES OBJECTIFS

- Former des professionnels capables d'exercer des fonctions d'animateurs sportifs polyvalents
- Développer des compétences professionnelles dans le champ de l'animation sportive
- Permettre de répondre à la demande sociale de nouvelles pratiques d'animation sportive en direction de nouveaux publics
- Acquérir un diplôme d'état de niveau IV



LES 4 UNITÉS CAPITALISABLES À VALIDER

- UC1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure
- UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- UC3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans la mention « activités physiques pour tous »
- UC4 : Mobiliser les techniques de la mention « activités physiques pour tous » pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage

Pour plus d'informations : rendez-vous [ici](#)



PUBLIC

Bénévoles et salariés sur des événements sportifs



DURÉE

616h de formation et 665h en structure d'alternance (parcours complet)



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel avec un effectif de 8 à 20 stagiaires

PRÉREQUIS

- Etre âgé de 18 ans minimum
- Etre titulaire du PSC1 ou équivalent
- Avoir validé les TEP
- Avoir validé les épreuves de sélection

FORMATION CIVIQUE ET CITOYENNE



PUBLIC

Volontaires en contrat de service civique dans le domaine sportif



LES OBJECTIFS

- Former les volontaires sur leurs droits et devoirs
- Comprendre l'organisation du sport en France
- Sensibiliser et débattre sur des sujets de société touchant le monde du sport
- Développer son profil professionnel



DURÉE

12h de formation sur 2 journées



LE PROGRAMME

Thème : Sport et société

- Jour 1
 - Mission de service civique, droits et devoirs du volontaire
 - Visite du stade
 - Organisation du sport en France
 - Sport et RSE
- Jour 2
 - Sensibilisation au handisport
 - Ateliers sportifs
 - Sport et laïcité
 - Atelier CV et lettre de motivation



TARIF

100€ par stagiaire



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel avec un effectif de 6 à 20 volontaires

RECRUTER UN SALARIÉ



LES OBJECTIFS

- Maîtriser les différentes étapes du recrutement d'un salarié
- Maîtriser le cadre légal du contrat de travail
- Choisir le type de contrat de travail adapté



LE PROGRAMME

Les étapes du recrutement d'un salarié

- Identifier le besoin en recrutement, rédiger une fiche de poste détaillée
- Diffuser une annonce de recrutement et examiner les candidatures reçues
- Conduire un entretien d'embauche

Le cadre légal du contrat de travail

- Code du travail, accord collectif, accord d'entreprise

Choisir le type de contrat de travail adapté

- Les contrats de travail existants (CDI, CDD, CDDU, CDI intermittent)
- Avantages et inconvénients des différents types de contrats

A l'issue de la formation, le formateur vous transmettra un document récapitulatif de la formation.



PUBLIC

Dirigeants bénévoles et salariés d'associations



DURÉE

7h sur une journée



TARIF

280€ par stagiaire*

*Prise en charge possible par l'AFDAS



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel avec possibilité de distanciel

Effectif : 7 à 20 stagiaires

LES RESSOURCES FINANCIÈRES D'UNE ASSOCIATION SPORTIVE



LES OBJECTIFS

- Connaître les différentes sources de financements de son association
- Comprendre la logique de diversification des financements
- Identifier la méthodologie des subventions ANS
- Valoriser les actions de son association sur un appel à projet
- Comprendre les différences entre le sponsoring et le mécénat



LE PROGRAMME

- Présentation générale de la formation et des bases de la gestion financière
- Ice Breaking Game
- Lister les sources de financement connues et potentielles de l'association
- Classification des différentes sources selon les critères de pertinence et de proximité
- Méthodologie pour valoriser les actions de mon association
- Comprendre la logique des appels à projets et des subventions publiques
- Comprendre les attentes liées à la RSE / RSO pour les entreprises

A l'issue de la formation, le formateur vous transmettra un document récapitulatif de la formation.



PUBLIC

Dirigeants bénévoles et salariés d'associations



DURÉE

7h sur une journée



TARIF

280€ par stagiaire*

*Prise en charge possible par l'AFDAS



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel avec possibilité de distanciel

Effectif : 7 à 20 stagiaires

LA DIÉTÉTIQUE ET LA NUTRITION DU SPORTIF



LES OBJECTIFS

- Maîtriser la nutrition et la diététique du sportif
- Bases de la nutrition
- Transmettre aux sportifs les informations nécessaires à la réalisation de ses objectifs
- Placer la diététique du sportif au service du sport santé et du sport de haut niveau



LE PROGRAMME

- L'acte alimentaire
- Le modèle de la performance
- Les bienfaits de l'équation "activité physique et alimentation adaptée"
- La régulation du poids du corps
- La gestion des stocks d'énergie (hydratation, apports, stratégies alimentaires)
- Place des aliments plaisirs à risque
- Place des produits de l'effort normés
- Débats & ateliers pratiques

A l'issue de la formation, le formateur vous transmettra un document récapitulant la formation.



PUBLIC

Sportifs et entraîneurs de tout niveau



DURÉE

7h sur une journée



TARIF

280€ par stagiaire*

*Prise en charge possible par l'AFDAS



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel

Effectif : 7 à 20 stagiaires

LES BASES DE CANVA



LES OBJECTIFS

- Apprendre à maîtriser l'image de marque
- Exploiter les fonctionnalités qu'offre l'outil Canva
- Créer des formats de contenus visuels attrayants
- Réaliser une affiche / flyer d'information



LE PROGRAMME

- Les premiers pas sur Canva
- Votre identité visuelle : définir votre charte graphique : votre style, couleur, typo, logo
- Le choix des designs / des photos / des éléments / des zones de textes
- Découverte des fonctionnalités (différents formats)
- Atelier pratique : création des principaux visuels en fonction de votre contexte

A l'issue de la formation, le formateur vous transmettra un document récapitulant la formation.



PUBLIC

Dirigeants bénévoles et salariés d'associations



DURÉE

7h sur une journée



TARIF

280€ par stagiaire*

*Prise en charge possible par l'AFDAS



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel avec possibilité de distanciel

Effectif : 7 à 20 stagiaires

LES BASES DU MONTAGE VIDÉO



LES OBJECTIFS

- Connaître les différents logiciels de montage
- Bases du montage vidéo
- Utilisation de formats courts vidéo
- Premier dérushage de contenu (Twitch, Youtube) et premier montage



LE PROGRAMME

- Découverte des bases du montage
- Les différents logiciels de montage
- Importer et exporter des vidéos
- Sélectionner les rushes de tournage pertinents
- Gérer les transitions
- Ajouter des effets
- Maîtriser le mixage et l'étalonnage
- Le montage sur smartphone (CapCut)

En amont de la formation, une prise de contact est établie avec les stagiaires afin d'évaluer leur niveau sur l'outil informatique.

A l'issue de la formation, le formateur vous transmettra un document récapitulant la formation.



PUBLIC

Dirigeants bénévoles et salariés d'associations



DURÉE

7h sur une journée



TARIF

280€ par stagiaire*

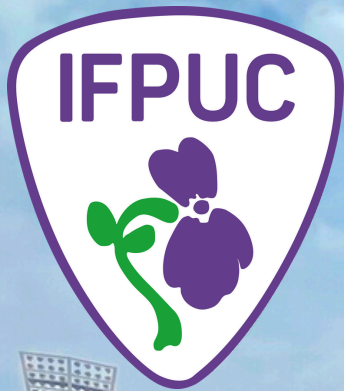
*Prise en charge possible par l'AFDAS



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel avec possibilité de distanciel

Effectif : 7 à 20 stagiaires



PARIS UNIVERSITÉ CLUB INSTITUT DE FORMATION



INSTITUT DE FORMATION DU PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17 Avenue Pierre de Coubertin, 75013 Paris

<https://puc.paris>

06 69 31 24 25

formation@puc.paris



PUC - Paris Université Club



@puc.paris



Paris Université Club



@puc_1906



@puc.paris



Paris Université Club