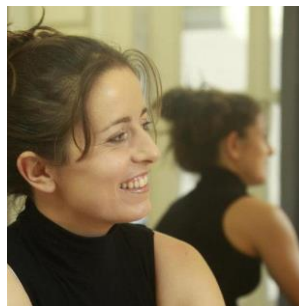


Valérie SIRE LEFEUVRE

402 chemin des champs de pruniers
04100 Manosque
06 80 90 69 57
valerie.lefeuvre@outlook.fr
www.attitudepilates.com



25 octobre 1977

42 ans – Mariée, enfants en projet

*Salariée autonome et formatrice-consultante
chez Cipres – Portage Salarial
CV mis à jour le 25/09/2020*

Etudes & Formations

1998 Licence de Biologie cellulaire et Physiologie (UFR science Besançon) après Bac S (Morteau 25) 1995
1999 **BEES MF** (creps/Drdjs Besançon) , puis formations continues milieu de la forme/ prépa physique
2005 Energy Kidz (fisaf) motricité multiactivités enfants de 6 à 12 ans
2005-2009 Formations Pilates tous niveaux et publics - Leaderfit Pilates International et Fit Studio Eva Winskill.
2011 Formation Professionnelle à l'enseignement de la Pole Dance - Spin with me (Doris Arnold) Paris.
2014 Formation Marche nordique avec bâton cours - Pure Forme Stéphanie Maguet Besançon.
2015 Formation « sport et maladies chroniques » avec le cdos drjs (25) (daibète, pneumo/cardio apthies, obésité).
2017 : Formation Amma assis - Xavier court
2017 : Formation Yoga aérien (Florie Ravinet - Fly Yoga)
2019 : Début de formation praticienne Feldenkrais avec IFELD Lyon.(Durée 4 ans avec une étape à 2 ans)

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

1999-2001 : Conseillère sportive Moving Besançon
1999-2000 : Formatrice fédérale des moniteurs Jet Ski (modules prépa physique + pédagogie)
2000-2001 : Encadrante cours danse enfants + club Nature avec profession sport 25
2001-2004 : G.O. Club Med – 7 saisons + étés 2006 et 2007 – 4 ans riches de Vie et leçons.
2004-2007 : B'GYM Baume-les Dames collaboratrice & encadrante + création Association Générations Temps Libre.
2005-2008 : Formatrice Fitness + Jury sur BEES Métier de la forme puis BPJEPS Besançon (25)
2004-2017 : Cours motricité enfants + seniors + pilates avec Profession Sport 25
2008- à ce jour : Gérante/enseignante Studio 'Attitude Pilates' Besançon puis Manosque dès 2015
2008-2012 : Formatrice Pilates pour LF'Pilates international
Depuis 2011: gérante & prof Pole-Evidence
Depuis 2015 : Formatrice des modules de formations professionnelles ATTITUDE PILATES
Depuis 2017 : enseignante YOGAERIA
Depuis 2018 : praticienne AMMA assis

Autres expériences & compétences.

Milieu associatif ■ Motonautisme, Forme (secrétaire/trésorière) ; travail en MCJ et autres associations.
■ Bénévolat S.P.A
Sport ■ Championnat régionaux junior en ski nautique
■ sportive de haut niveau 97-99 : Championne de France, 3emeEurope, 9èmeMonde 97
en Jet-Ski stand up (6 ans de compétitions depuis 1994)
Événementiel ■ organisatrice des événements régionaux Jet-ski à Besançon de 96 à 99
■ Animation de groupe depuis 2011 (evjf, anniversaires, soirées d'entreprises, soirée de mjc ...)
Langues ■ anglais (lu, parlé écrit) , allemand (scolaire) ; italien (parlé, un peu lu : appris in situ en saison)

Loisirs / Intérêts

- Nature/Animaux, Couture, Médecines alternatives, développement personnel/psychologie
- Méditation, pleine conscience, Spiritualité...
- Randonnée (GR20 en 2015) & Escalade (mur essentiellement)
- Sports aqua : Surf/BodyBoard l'été ; Plongée (N3 + ; deep & rescu PADI) en pause depuis 2012.
- Salsa, et danses de salon.
- Spectacles vivants. (coups de cœur pour le cirque du soleil)

Projets & En-Vies

■ Poursuite du développement des modules de formations Attitude Pilates
■ Apprendre l'espagnol
■ Mener à bien la formation Méthode Feldenkrais 😊 puis, ... partager et transmettre !
■ Projet de parentalité toujours actif bien que malmené depuis fin 2015. Dossier d'adoption commencé pour avoir la joie de devenir parent par ce biais tout aussi magique de confiance, de liens, de remises en cause.