

# Valérie SIRE LEFEUVRE

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

[www.attitudepilates.com](http://www.attitudepilates.com)  
[www.linstantfeldenkrais.com](http://www.linstantfeldenkrais.com)  
[www.pole-evidence.com](http://www.pole-evidence.com)

Micro-entrepreneur SIRET 518 855 572 00021



25 octobre 1977  
43 ans – Mariée, enfants en projet.  
CV mis à jour le 19/03/202

## Etudes & Formations

---

1998 Licence de Biologie cellulaire et Physiologie (Besançon) suite à Bac S-Bio (Morteau) 1995  
1999 **BEES MF** (Besançon), puis régulières formations continues dans le milieu de la forme.  
2005 Energy Kidz formation motricité multiactivités 6 à 12 ans  
2005-2009 Formations Pilates tous niveaux & publics Leaderfit Pilates + Fit Studio  
2011 Formation Professionnelle Pole Dance - Spin with me (Paris).  
2014 Formation Marche nordiques bâton cours - Pure Forme (Besançon).  
2015 Formation Sport et maladies chroniques - cdos-drjs 25  
2017 : Formation Amma assis - Xavier Court  
2017 : Formation Yoga aérien - Fly Yoga Paris  
2019 : Formation praticienne Feldenkrais - IFELD Lyon session 2019-2023

## EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

---

1999-2001 : Conseillère-coach sportive Moving Besançon  
1999-2000 : Formatrice fédérale des moniteurs Jet Ski (Pédagogie et préparation physique)  
2000-2001 : Encadrante cours danse enfants + club Nature enfants (Profession sport 25)  
2001-2004 : G.O. Club Med 4 ans riches de Vie & leçons. + étés 2006-2007.  
2004-2007 : Collaboratrice B'GYM Baume-les Dames + création Association GénérationsTempsLibre  
2005-2008 : Formatrice et Jury BEES Métier de la forme (Fitness) puis BPJEPS – Besançon  
2004-2017 : encadrante : motricité enfants, seniors, pilates - Profession Sport 25  
Depuis 2008 : Gérante/enseignante Studio 'Attitude Pilates' (Besançon puis >2005 Manosque)  
2008-2012 : Formatrice Pilates pour LF'Pilates international  
Depuis 2011: Gérante & prof Pole-Evidence  
Depuis 2015 : Formatrice des modules de formations ATTITUDE PILATES  
Depuis 2017 : Enseignante YOGAERIA  
Depuis 2018 : Praticienne AMMA assis  
Depuis 2021 : Enseignante Feldenkrais ® PCM gérante L'Instant Feldenkrais.

## Autres expériences & compétences.

---

Milieu associatif ■ Motonautisme, Forme (secrétaire ou trésorière) + interventions en MCJ, associations.  
Sport ■ Championnat régionaux junior en ski nautique  
■ Sportive de haut niveau 97-99 : Championne France, 3ème Europe, 9ème Monde 97 en Jet-Ski stand up (6 ans de compétitions 1994-2000)  
Événementiel ■ Organisatrice des événements régionaux Jet-ski à Besançon de 96 à 99  
■ Animation de groupe depuis 2011 (evj, anniversaires, soirées entreprises, fin d'année mjc...)  
Langues ■ Anglais (lu, parlé écrit), allemand (scolaire); italien (parlé, "lu": appris in situ)

## Loisirs / Intérêts

---

- Nature/Animaux, Couture, Cuisine, Médecines alternatives, Développement personnel.  
- Méditation, Pleine conscience, Spiritualité... Apprendre/évoluer...  
- Randonnée (GR20 en 2015); Escalade (sur mur); Fitness en pratique personnelle (Les Mills®)  
- Sports Nautique: Surf/BodyBoard (l'été); Plongée (N3 +deep/rescu) mise en pause depuis 2013.  
- Salsa, danses de salon; Expressions corporelle: hula hoop, cerceau aérien, Contact Jungling ...  
- Spectacles vivants. (coups de cœur Cirque du soleil).

## Projets & En-Vies

---

■ Poursuivre le développement des modules de formations Attitude Pilates et des vidéos en ligne StudiOOrigine.  
■ Apprendre l'espagnol, reprendre l'harmonica loisir..  
■ Mener à bien la formation Méthode Feldenkrais et continuer d'être heureuse 'avec'.  
■ Projet de parentalité (actif depuis fin 2015 avec ses aléats) ... dossier d'agrément pour adoption en cours.