

La VAE, un nouvel élan dans une carrière

La Validation des Acquis de l'Expérience est le choix à faire lorsqu'on souhaite mettre en avant son expérience professionnelle dans le but d'obtenir un diplôme et d'avancer dans son projet. C'est ce qu'a fait Sophie qui souhaitait passer une licence STAPS Activité Physique Adaptée et Santé, à la suite d'une carrière dans le milieu de la danse et du fitness.



Un parcours sportif très riche et un esprit créatif

Après une licence Administration économique et sociale, pratiquante et passionnée depuis longtemps par la danse, Sophie décide de changer de voie pour se diriger vers le domaine artistique. La mairie de Colombes lui propose d'animer le club de danse / théâtre / musique de la ville avec une comédienne et un musicien. De là, elle est contactée par la compagnie « les Héliades » du théâtre du Hublot à Colombes. Elle travaille alors en tant que chorégraphe et met en scène des spectacles avec des scénographes, des comédiens, et crée des projets artistiques au sein d'écoles et de collègues.

Suite à ces expériences, Sophie se dirige vers le fitness qu'elle pratique régulièrement et passe un BPJEPS AGFF (Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité " activités gymniques de la forme et de la force "). Elle donne alors des cours dans des centres sociaux et culturels et pour des comités d'entreprise.

« La pratique du sport est pour moi un mode de vie à part entière ; je connais les bienfaits du sport sur la qualité de vie »

C'est ainsi que Sophie décide de s'orienter vers le sport santé

« Lorsque je faisais du sport en salle, je voyais des personnes pratiquer en se faisant mal car elles n'adoptaient pas les bonnes postures, ou bien les exercices proposés n'étaient pas adaptés ».

Sophie décide alors de quitter les comités d'entreprise pour être en accord avec ses valeurs et objectifs professionnels, et de ce fait, elle oriente son parcours vers l'APAS (activités physiques adaptées et santé). Dans un premier temps elle passe une Certification Sport Santé 2 avec le CROSIF (Comité Régional Olympique et Sportif d' Ile de France) suivi du D.U sport santé à l'université Descartes. Elle anime en parallèle des ateliers Equilibre en Mouvement du PRIF (Prevention retraite d'Ile de France) avec l'association « Des Soins & Des Liens ».

Ces formations permettent à Sophie de consolider ses connaissances en bio mécanique et en physiologie, d'acquérir des connaissances supplémentaires notamment en pathologies chroniques et d'obtenir des compétences pratiques/techniques dans la mise en place des APAS (évaluation, programmation, encadrement et animation des séances...).

Sophie enchaine avec une formation Pilates d'un an afin d'enrichir ses connaissances en anatomie pour une meilleure prise en charge physique de la personne. Cette formation lui a donné la possibilité de travailler ensuite sur plusieurs dispositifs bien-être pour les salariés au travail notamment avec « Les Papillons Blancs de la colline » en Ile de France.

La rencontre, lors de son D.U, avec Jocelyne Rolland, kinésithérapeute spécialisée en sénologie et créatrice de la méthode Rose pilates et Avirose, l'amène à se former en Rose Pilates et Avirose pour les femmes opérées d'un cancer du sein et à participer depuis 2020 aux championnats du monde d'aviron indoor (ramer pour le cancer du sein).

« Tout au long de mon parcours j'ai rencontré des personnes passionnées et passionnantes qui sont des personnes ressources, qui me transmettent leur savoir-être et leur savoir-faire dans le domaine du sport santé. »

Elle est ensuite prise sur un dispositif sport sur prescription médicale au sein de la Maison Sport Santé Mairie de Colombes en partenariat avec l'hôpital Louis Mourier, et devient coordinatrice de ce dispositif.

« J'ai l'opportunité de travailler avec une équipe pluridisciplinaire qui partage les mêmes valeurs et qui est centrée sur le patient pour son bien-être physique, mental et social »

C'est après ce parcours déjà très riche que Sophie décide de passer une licence STAPS Activité Physique Adaptée avec une VAE, encouragée par toute l'équipe du dispositif.

L'accompagnement, la clé d'une VAE réussie

« Apres 1 an de travail sur mon dossier VAE, j'ai conscience de tout le bénéfice que j'ai retiré de cette expérience à la fois professionnelle et personnelle. Cette démarche m'a permis de dresser le bilan de mes compétences et de mes connaissances acquises tout au long de ma vie professionnelle. Je suis passée par des moments de grandes motivations mais aussi par des phases de découragements par manque de temps. »

La VAE est une démarche longue qui nécessite une organisation solide pour assurer sa réussite. La clé : l'accompagnement.

Le choix de l'université Rennes 2 s'est avéré payant grâce à ce suivi de l'accompagnatrice de Sophie. Venant de région parisienne, Rennes 2 n'était pas le premier établissement auquel elle pensait. Après avoir essayé des questions sans réponse, le SFCA de Rennes 2 lui a été recommandé et la réponse a été très rapide. Sophie a pu entamer son dossier sans attendre et être suivie au plus près grâce à des échanges réguliers en visio.

« La VAE est un exercice difficile, exigeant, qui demande du temps, de la réflexion, de l'analyse, des remises en question. Ce travail m'a permis de mettre des mots sur des pratiques déjà appliquées dans mon travail et de m'en ouvrir à d'autres. »

Pour cela l'accompagnement est très utile car il permet d'être guidé dans la construction de son plan, dans la description de ses activités afin de ne pas trop s'éparpiller.

« Il faut être accompagné. Quand on travaille toute la semaine, voire même une partie du week-end, et qu'on s'engage dans une VAE, il faut s'organiser et parfois on peut partir un peu dans tous les sens et donc perdre du temps. Il fallait que je trouve les bons mots pour décrire de ce que je fais, ce que je ressens, ce que j'observe afin d'être comprise ; un vrai exercice acrobatique. »

La rédaction du dossier se fait sur une année avec des points d'étape qui ont permis à l'accompagnatrice de Sophie de vérifier le bon déroulement du processus.

« L'accompagnement permet d'être recadré en cas de hors sujet et l'accompagnatrice remonte le moral en cas de découragement »

C'est un vrai travail en binôme qui s'est installé. Les rendez-vous réguliers permettent d'avancer et de mieux équilibrer la rédaction du dossier avec les impératifs de vie et de travail de la personne en VAE. C'est un travail de longue haleine où chacun développe ses méthodes pour avancer.

« Je pensais VAE tous les jours et j'avais toujours de quoi noter, par exemple, dans les transports, quand j'avais une idée et je la retranscrivais une fois chez moi ».

La VAE, un projet pour se valoriser

« Grâce à ma VAE j'ai réalisé un travail réflexif sur mon parcours professionnel et je me suis rendue compte qu'il y avait un point commun, un fil rouge entre toutes mes expériences professionnelles. Ce fil rouge c'est le travail autour du bien-être, de la santé, de la prévention, de la santé par le sport. »

La rédaction du dossier peut s'avérer compliquée. C'est un marathon qui occupe l'esprit en permanence et il est parfois difficile de s'y mettre. Mais Sophie a eu un déclic et rédiger ce dossier est devenu un véritable plaisir. Son dossier de VAE étant en lien direct avec son activité professionnelle, elle a pu prendre du recul sur ce qu'elle faisait, voir l'évolution de son métier et les compétences acquises au cours de toutes ces années.

« Il ne faut pas que ce soit une « charge » ; bien au contraire il faut essayer de trouver du plaisir à rédiger son dossier avec un retour très constructif sur son parcours professionnel, sur ses expériences. De plus, ça développe la confiance en soi. On se dit 'je suis capable de'. C'est très valorisant. »

Après une année de travail, Sophie a préparé son oral de jury avec son accompagnatrice et a obtenu la validation de sa VAE avec succès (avec une mention bien)

La VAE est donc un étape importante d'un projet professionnel, une réflexion sur soi mais surtout une valorisation qui donne un nouvel élan à une carrière.

Pour en savoir plus sur la VAE, rejoignez nos réunions d'informations en ligne [en cliquant ici](#).

07 April 2025