

Le CQP ALS option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression constitue la première étape de qualification professionnelle de la filière Activités Physiques pour Tous ou Activités de la Forme. Il est la qualification professionnelle de base, socle de toutes nos formations fédérales complémentaires.

Public

Toute personne voulant acquérir un premier niveau de qualification professionnelle dans les métiers de l'encadrement et de l'animation des activités physiques et sportives.

Prérequis

- Être âgé de 16 ans révolus à la date d'entrée en formation et disposer d'une autorisation délivrée par le responsable légal.
- Être âgé de 18 ans minimum à la date du jury de certification.
- Être titulaire d'une attestation de premiers secours à l'entrée en formation « Prévention et Secours Civiques de niveau 1 » (PSC1) ou équivalent à cette attestation.
- Être titulaire d'une attestation de réussite aux tests techniques préalables à l'entrée en formation spécifiques à l'option (validité de 4 mois) réalisés lors du positionnement.
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'animation d'activités de loisir sportif de moins de 1 an à la date de l'entrée en positionnement.
- En complément, vous devrez impérativement fournir une "attestation de stagiaire en formation" délivrée à partir du site EAPS.

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Avant la formation

Un temps de positionnement sera proposé en amont de la formation.

Un questionnaire pré-formation vous sera adressé afin de faire le point sur vos connaissances et de permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

Objectifs de la formation

L'objectif de la formation est de conduire l'apprenant vers la conception de projets d'animation, de préparer, d'animer et d'encadrer les séances d'activités physiques et sportives dont il aura la charge, en recherchant, le cas échéant, la progression des participants. Il interviendra également dans l'organisation et la promotion des activités qui lui sont confiées. Afin d'atteindre cet objectif, la formation CQP ALS option AGEE s'organise autour de 3 blocs de compétences :

- Bloc de compétences N°1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif
- Bloc de compétences N°2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Bloc de compétences N°3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

Option : Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression (AGEE)

- Techniques cardio
- Renforcement musculaire
- Techniques douces
- Activités d'expression

Contenus de la formation

Bloc de compétences N°1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif

- ✓ Repérer les caractéristiques et les besoins des participants en utilisant des outils d'évaluation.
- ✓ Repérer les objectifs et les ressources de la structure afin de définir les objectifs du cycle de séances.
- ✓ Elaborer un cycle de séances de loisir sportif dans le domaine des activités gymniques d'entretien et d'expression afin d'assurer la progression des participants en utilisant une grille de séance.
- ✓ Installer et préparer le matériel nécessaire à la séance d'activités gymniques d'entretien et d'expression afin d'assurer l'intégrité physique des différents publics.
- ✓ Accueillir les participants à une séance d'activités gymniques d'entretien et d'expression et adapter sa pédagogie en prenant en compte les besoins spécifiques du/des participants.
- ✓ Animer la séance d'activités gymniques d'entretien et d'expression en utilisant différentes familles d'activités (cardio-respiratoire, renforcement musculaire, techniques d'expression et techniques douces).
- ✓ Mettre en sécurité des pratiquants et des tiers afin de préserver leur intégrité physique tout au long de la séance.
- ✓ Réaliser le bilan de la séance d'activités gymniques d'entretien et d'expression en analysant son déroulement et en fixant des modifications et des ajustements.

Bloc de compétences N°2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

- ✓ Informer les publics et faire la promotion des activités d'animation, des événements et de l'encadrement physique et sportif de la structure.
- ✓ Utiliser les outils digitaux pour communiquer avec les publics accueillis en veillant à véhiculer une image positive de la structure.
- ✓ Organiser les activités d'animation et l'encadrement physique et sportif.
- ✓ Communiquer et travailler en équipe au sein de la structure.

Bloc de compétences N°3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

- ✓ Repérer les opportunités d'emploi sportif sur un territoire en mobilisant différentes sources d'informations.
- ✓ Programmer des actions de formation et de professionnalisation en vue de développer son activité professionnelle.

Moyens techniques et pédagogiques

La formation alterne des temps en centre de formation et des temps à distance via la plateforme d'apprentissage dédiée. Des activités interactives vont vous permettre de progresser de manière continue dans vos acquisitions théoriques et pratiques.

Des temps d'accompagnement collectifs et/ou individualisés à distance jalonneront le parcours de formation afin de vous accompagner à chacune des étapes de celui-ci.

Des classes virtuelles seront également proposées afin de vous apporter des contenus de formation mais également pour réaliser des points d'étapes et répondre à vos questions sur les contenus, sur l'alternance ou toute autre demande.

L'application EPGV Learning sur mobile vous permettra de réviser au sein de votre communauté d'apprenant l'ensemble des connaissances de la formation et de préparer au mieux votre certification.

Outils de Formation

- Plateforme d'apprentissage à distance « Sporteef ».
- Application « EPGV learning ».
- Supports de cours et ressources bibliographiques.

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Conseiller Réfèrent Territorial FFEPGV, Sylvain ANCEAUME.
- Directrice de Formation FFEPGV, Jacqueline BEAUMARCHAIS.
- Conseillère de Formation : Edina PELLIER.

Modalité de certification et de validation

Pour y accéder :

Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation défini lors du Plan Individuel de Formation (PIF).

Bloc de compétences N°1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif

Epreuves : Ecrit - Oral

- ✓ Elaboration d'un cycle de séances sur la base du terrain de stage
- ✓ Entretien individuel sur le cycle de séances

Epreuve : Animation de séance

- ✓ Mise en situation d'animation d'une séance
- ✓ Entretien individuel sur la séance

Bloc de compétences N°2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

Epreuves : Ecrit - Oral

- ✓ Elaboration d'un écrit dans le cadre du stage
- ✓ Entretien oral

Bloc de compétences N°3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

Epreuves : Ecrit - Oral

- ✓ Présentation d'un projet professionnel
- ✓ Entretien oral

Adaptation du parcours

Possibilité de valider un ou des blocs de compétences, ainsi que des équivalences. Ces adaptations éventuelles se feront hors du positionnement.

L'acquisition du CQP ALS peut se faire par validation d'acquis d'expériences (VAE).

Diplôme remis

Diplôme de la CPNEF Sport : Certificat de Qualification Professionnelle - animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression.



Bénéfice métier

Animer des séances d'activités physiques tout public en face à face pédagogique.

Points forts

- Un accompagnement personnalisé tout au long du dispositif de formation.
- Une formation opérationnelle centrée sur la maîtrise des familles d'activités et la sécurité.
- De la flexibilité dans votre organisation grâce à la plateforme d'apprentissage.
- Des activités ludiques et interactives pour apprendre en s'amusant.
- Des points de situation avec un formateur pour mieux vous accompagner.
- Un accompagnement personnalisé dans votre projet professionnel.
- Une ouverture vers un réseau de structures associatives partout sur le territoire métropolitain et d'Outre-mer.

Pour aller plus loin

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, une spécialisation dans les filières fédérales de la FFEPGV ou une autre certification d'état (BPJEPS) ou de la branche professionnelle sport (CQP).

Durée et déroulé de la formation

243h30 (formation en alternance)

Positionnement : mercredi 30/11/2022

Formation en centre : 119h

Formation en distanciel : 42h (contenus distanciels 28h + classes virtuelles 14h)

Formation en structure professionnelle : 80h

Evaluation, certification : 2h30

Date(s), lieu(x) et volume horaire

- ✓ Positionnement = mercredi 30/11/2022.
- ✓ Classe virtuelle de lancement (1h) = mercredi 14/12/2022.
- ✓ **Temps distanciel N°1** = entre le 15/12/2022 et le 17/02/2022.
- ✓ **Regroupement en présentiel module 1 (28h)** = 18-19 et 25-26/02/2023
- ✓ Démarrage de l'alternance dans les clubs et **temps distanciel N°2** = entre le 20/02 et le 24/03/2023.
+ une classe virtuelle 1h
- ✓ **Regroupement en présentiel module 2 (21h)** = 25-26/03 et 1er/04/2023.
- ✓ Alternance et **temps distanciel N°3** = entre le 02/04 et le 05/05/2023.
+ deux classes virtuelles X 1h30
- ✓ **Regroupement en présentiel module 3 (28h)** = 06-07 et 13-14/05/2023.
- ✓ Alternance et **temps distanciel N°4** = entre le 15/05 et le 02/06/2023.
+ deux classes virtuelles X 1h30
- ✓ **Regroupement en présentiel module 4 (21h)** = 03-10 et 11/06/2023.
- ✓ Alternance et **temps distanciel N°5** = entre le 12/06 et le 30/06/2023.
+ deux classes virtuelles X 1h30
- ✓ **Regroupement en présentiel module 5 (21h)** = 01-02 et 08/07/2023.
+ deux classes virtuelles X 1h30



- ✓ Alternance = entre le 09/07 et le 30/09/2023.
- ✓ Certification (2h30) = entre le 1er et le 22/10/2023.

En fin de formation

Un questionnaire d'évaluation de la formation vous sera adressé.

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation via des quiz, des mises en situation, et dossiers de soutenance pour les formations nécessitant l'avis d'un jury.

Nombre de participants

10 participants minimum et 20 participants maximum.

Date limite d'inscription

09 novembre 2022.

Frais de formation

2 700 €. Restauration à prévoir par chaque participant. Pas d'hébergement de prévu.

Renseignements et inscription

Comité EPGV 974
Maison Régionale des Sports
1 rue Philibert Tsiranana
97490 SAINTE-CLOTILDE
06.92.57.31.18 / sylvain.anceaume@comite-epgv.fr

