

CYCLE MÉTIER DE L'ANIMATION

Filière Initiale

CQP ALS (Mixte / E-learning)



OPTION **Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression**

Le CQP ALS option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression constitue la première étape de la qualification professionnelle. Il est le 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 minimum
- Être titulaire du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou équivalent
- Être titulaire d'une attestation de réussite aux tests techniques spécifiques à l'option AGEE
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à l'animation et à la pratique sportive de moins d'un an



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Concevoir des projets d'animation** : préparer, animer et encadrer les séances d'activités physiques et sportives, en recherchant la progression des participants. Il interviendra également dans l'organisation et la promotion des activités confiées.
- **La formation comporte 3 blocs de compétences :**
 - › BC2 - Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif
 - › BC4 - Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
 - › BC5 - 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°2 :

- › Repérer les caractéristiques et les besoins des participants
- › Repérer les objectifs et les ressources de la structure
- › Élaborer un cycle de séances afin d'assurer la progression des participants en utilisant une grille de séance
- › Installer et préparer le matériel nécessaire à la séance afin d'assurer l'intégrité physique des différents publics
- › Accueillir les participants à une séance et adapter sa pédagogie en prenant en compte les besoins spécifiques des participants
- › Animer la séance
- › Mettre en sécurité des pratiquants et des tiers afin de préserver leur intégrité physique
- › Réaliser le bilan de la séance en analysant son déroulement et en fixant des modifications et des ajustements.

• Bloc de compétences N°4 :

- › 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°5 :

- › 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.

NB : les blocs de compétences 1 et 3 correspondent aux options JSJO et ARPO du CQP ALS





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 jalonnent 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 tout 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 avec accès personnalisé aux contenus de formation
- Supports de cours.



DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Équipe de Formateurs FFEPGV
- Intervenants experts métiers.



MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
 - › Quiz / Questionnaires
 - › Situations interactives (auto-évaluation)
 - › Mises en situation pédagogique (préparation et animation de séances et de séquences).



MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
 - › Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation défini lors du Plan Individuel de Formation (PIF)
- **Épreuves d'évaluation :**
 - › BC2.1 - Élaboration d'un cycle de séances et entretien individuel
 - › BC2.2 - Mise en situation d'animation d'une séance et entretien individuel
 - › BC4 - Élaboration d'un écrit (organisation, information et communication) dans le cadre du stage et entretien individuel
 - › BC5 - Présentation d'un projet professionnel et entretien individuel
- L'acquisition du CQP ALS peut se faire par Validation d'Acquis d'Expérience (VAE)
- Possibilité de valider un ou des blocs de compétences par équivalence avec d'autres certifications.



DIPLÔME REMIS

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



POINTS FORTS

- Un diplôme professionnel associant les compétences pédagogiques et techniques de l'animation physique et sportive
- Un environnement de travail sur l'ensemble du territoire français (Métropole et Outre-Mer)
- Une équipe pédagogique composée de formateurs certifiés nationalement ou experts dans les domaines pédagogiques.
- De la flexibilité dans votre organisation grâce à la plateforme d'apprentissage
- Un accompagnement personnalisé tout au long du dispositif de formation et dans votre projet professionnel.



BÉNÉFICES MÉTIER

- Animer des séances d'activités physiques tous publics en face-à-face pédagogique.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- › Au près de notre assistante de formation
03 20 88 27 30
hautsdefrance@comite-epgv.fr



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



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Tests techniques préalables à l'entrée en formation
- Positionnement
- Formation en centre : **112 h**
- Formation à distance : **28 h**
- Classes virtuelles : **14 h**
- Mise en situation en structure
- Évaluations : **1 h 50**
- Durée globale estimée à **234 h** (hors tests techniques, positionnement et évaluations)



TARIF

- › Frais pédagogiques : 2 850 €
- › Frais administratifs et de positionnement : 50 €
- › Frais de rattrapage : 60 €
- › Frais de transport : à la charge du stagiaire
- › Frais annexes (hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire



POUR ALLER PLUS LOIN

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



CYCLE MÉTIER DE L'ANIMATION

Filière Initiale

CQP ALS (Mixte / E-learning)

OPTION **Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression**



CALENDRIER DE FORMATION

- Tests techniques préalables à l'entrée en formation : 27 septembre 2025 matin
- Positionnement : 27 septembre 2025 après-midi

- Classe Virtuelle 0 (technique) 14 octobre 2025
- Classe Virtuelle 1 (lancement) 14 octobre 2025

- Module 1 17 et 18 octobre 2025

- Classe Virtuelle 2 4 novembre 2025

- Module 2 14 et 15 novembre 2025

- Classe Virtuelle 3 18 novembre 2025

- Module 3 28 et 29 novembre 2025

- Classe Virtuelle 4 9 décembre 2025

- Module 4 19 et 20 décembre 2025
- Module 5 9 et 10 janvier 2026

- Classe Virtuelle 5 20 janvier 2026

- Module 6 6 et 7 février 2026

- Classe Virtuelle 6 10 février 2026
- Classe Virtuelle 7 3 mars 2026

- Module 7 6 et 7 mars 2026

- Classe Virtuelle 8 17 mars 2026

- Module 8 27 et 28 mars 2026

- Classe Virtuelle 9 31 mars 2026

- Certifications
• Blocs 2, 4 et 5 Avril à mai 2026

- Rattrapages Mai à juin 2026



LIEU DE LA FORMATION

- CREPS de Wattignies (59)

