



INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

INSCRIPTION  
CQP ALS AGEÉ

[WWW.ECOLE-IMF.FR](http://WWW.ECOLE-IMF.FR)

# PLANNING CQP ALS AGEÉ - MARS 2021

FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		JUILLET		AOUT		SEPTEMBRE	
LU 1		LU 1		JE 1		SA 1		MA 1		JE 1		DI 1		ME 1	
MA 2		MA 2		VE 2		DI 2		ME 2		VE 2	7h	LU 2		JE 2	
ME 3		ME 3		SA 3		LU 3		JE 3		SA 3	7h	MA 3		VE 3	7h
JE 4		JE 4		DI 4		MA 4		VE 4		DI 4		ME 4		SA 4	7h
VE 5		VE 5		LU 5		ME 5		SA 5		LU 5		JE 5		DI 5	
SA 6		SA 6		MA 6		JE 6		DI 6		MA 6		VE 6		LU 6	
DI 7		DI 7		ME 7		VE 7	7h	LU 7		ME 7		SA 7		MA 7	
LU 8		LU 8		JE 8		SA 8	7h	MA 8		JE 8		DI 8		ME 8	
MA 9		MA 9		VE 9		DI 9		ME 9		VE 9		LU 9		JE 9	
ME 10		ME 10		SA 10		LU 10		JE 10		SA 10		MA 10		VE 10	
JE 11		JE 11		DI 11		MA 11		VE 11	7h	DI 11		ME 11		SA 11	
VE 12		VE 12		LU 12		ME 12		SA 12	7h	LU 12		JE 12		DI 12	
SA 13		SA 13		MA 13		JE 13		DI 13		MA 13		VE 13		LU 13	
DI 14		DI 14		ME 14		VE 14		LU 14		ME 14		SA 14		MA 14	
LU 15		LU 15	7h	JE 15		SA 15		MA 15		JE 15		DI 15		ME 15	
MA 16		MA 16	7h	VE 16	7h	DI 16		ME 16		VE 16		LU 16		JE 16	
ME 17		ME 17	7h	SA 17	7h	LU 17		JE 17		SA 17		MA 17		VE 17	
JE 18		JE 18	7h	DI 18		MA 18		VE 18		DI 18		ME 18		SA 18	
VE 19		VE 19	7h	LU 19		ME 19		SA 19		LU 19		JE 19		DI 19	
SA 20		SA 20		MA 20		JE 20		DI 20		MA 20		VE 20		LU 20	
DI 21		DI 21		ME 21		VE 21		LU 21		ME 21		SA 21		MA 21	
LU 22		LU 22		JE 22		SA 22		MA 22		JE 22		DI 22		ME 22	
MA 23		MA 23		VE 23		DI 23		ME 23		VE 23		LU 23		JE 23	
ME 24		ME 24		SA 24		LU 24		JE 24		SA 24		MA 24		VE 24	Certifications
JE 25		JE 25		DI 25		MA 25		VE 25		DI 25		ME 25		SA 25	
VE 26		VE 26		LU 26		ME 26		SA 26		LU 26		JE 26		DI 26	
SA 27 Réunion inscription		SA 27		MA 27		JE 27		DI 27		MA 27		VE 27		LU 27	
DI 28		DI 28		ME 28		VE 28		LU 28		ME 28		SA 28		MA 28	
		LU 29		JE 29		SA 29		MA 29		JE 29		DI 29		ME 29	
		MA 30		VE 30		DI 30		ME 30		VE 30		LU 30		JE 30	
		ME 31				LU 31				SA 31		MA 31			
JOURS DE FORMATION d'une durée de 7h/jour						Certifications finales		50h de stage minimum à répartir entre le 15/03/2021 et le 04/09/2021							

# MODALITES

## INSCRIPTION :

- Avant le 21 déc : Inscription sur le site internet, paiement des 15€ et envoi des pièces demandées.
- 6 janv : Tests de sélection à Paris : vous devez suivre un cours de step, renfo et stretching.
- 8 janv : Réponse sur votre sélection ou non à la formation.
- 27 fév : Si vous êtes sélectionné, réunion d'inscription obligatoire en matinée.
- 15 mars > 04 sept : Formation quelques jours par mois et vous effectuez votre stage dans votre club.
- 23 > 25 sept : Certifications à Paris

## COMPLEMENTS :

- > Si vous ne pouvez pas obtenir d'attestation de pratique de 140h, la réussite de nos tests fera office d'attestation.
- > Attention à la rédaction très clair de votre certificat médical par le médecin avec la formule exacte du modèle.

# CONTENU CQP ALS AGE E

## CONTENU DE FORMATION :

- Présentation du milieu professionnel, du secteur associatif, et du règlement des activités physiques et sportives (APS).
- Présentation des familles d'activité: "renforcement", "cardio", "techniques douces" et "expression"
- Comment concevoir et animer une séance.
- Comment concevoir un projet d'animation dans sa structure.
- Caractéristiques des différents publics.
- Connaissances anatomiques et physiologiques.
- Module **spécial IMF**: "Abdos intelligents"...

## QUELQUES INTERVENANTS :

- Aude BEILLEAU: BEMF, Yoga, Pilates, Abdos intelligents, LESMILLS, diététique, jury examen CQP/BP...
- Céline KERMANACH: BEES métiers de la forme, Pilates, jury examen CQP/BP...
- Briac ROQUET: BP JEPS AF option A et B, Coach à domicile et en entreprise, jury examen CQP