



#### **Institut des métiers de la forme (IMF)**

Organisme de formation et Centre de formation des apprentis

27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Mail : [imf@cmgsportsclub.com](mailto:imf@cmgsportsclub.com)

Site internet : [www.ecole-imf.fr](http://www.ecole-imf.fr)

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

Numéro UAI : 0756115P

SIRET : 398 991 042 00084 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS

## **PROGRAMME DE FORMATION**

*(Art L 6353-1 Code du travail)*

### **Intitulé formation :**

#### **CQP ALS AGEE**

Certificat de qualification professionnelle animateur de loisir sportif, activités gymniques d'entretien et d'expression (par unités capitalisables) reconnu au RNCP.

### **Objectifs /Compétences visées :**

- UC1 : Prendre en compte les caractéristiques des publics (Identifier les attentes, repérer les capacités et limites, identifier le niveau de pratique, prendre en compte la sécurité).
- UC1 : Participer au fonctionnement de la structure (Décrire le fonctionnement, s'intégrer et intégrer le projet, articuler ses activités à la vie de la structure, connaît les obligations légales).
- UC1 : Elaborer un projet d'animation (Intégrer les contraintes et ressources, définir les objectifs, cohérence des choix, choix d'outils, prévoir un Bilan).
- UC2 : Préparer une action d'animation (Proposer des situations, définir des objectifs, respecter temps, critères d'évaluation, prévoir évaluation de la progression).
- UC2 : Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers (sécuriser les zones, le matériel, s'assurer du respect des règles)
- UC2 : Réaliser l'action d'animation (Proposer une progression, communication, favoriser l'épanouissement l'autonomie et l'entretien des capacités réguler et adapter son action, donner des consignes techniques)
- UC3 : Mobiliser les connaissances nécessaires à la conduite de l'animation (Proposer des démarches adaptées, s'appuyer sur des connaissances, respecter les fondamentaux de l'activité, assurer la sécurité)
- UC3 : Maitriser les outils et techniques de l'activité (Maitriser la technique des gestes de l'activité, démontrer, expliquer, rappeler les exigences)

### **Public :**

Cette formation s'adresse à tous les publics à partir de 18 ans.

Le financement peut être personnel et/ou pris en charge par un CPF ou un co-financeur (région, pôle emploi...).

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap (rampe d'accessibilité, plateforme élévatrice extérieure, rampe d'accès aux PMR à la porte. Nous contacter pour toute demande d'informations. Référente du public en situation de handicap : Céline KERMANACH : 06 24 23 47 33).

## Prérequis :

Pour accéder à la formation, il faudra être retenu sur dossier d'inscription, avoir réussi un entretien de motivation et un test de sélection : suivi d'1h d'un cours de fitness comprenant : step débutant/initié, renforcement musculaire, et technique douce (stretching...)

Le PSC1 (formation prévention et secours civique de niveau 1) est obligatoire pour accéder à cette formation ainsi qu'une attestation de pratique de 140h de cours de fitness selon le modèle du dossier d'inscription (renforcement musculaire, stretching, step, LIA, concepts : LESMILLS, Zumba...) (ou bien la réussite aux tests de l'école s'il n'est pas possible d'avoir une attestation).

Le stagiaire doit également fournir un certificat médical attestant son aptitude à la pratique et à l'enseignement d'une activité sportive.

Vous devez également respecter la condition d'honorabilité selon l'art L.212-9 du Code du Sport, avec un casier judiciaire ne comportant pas de condamnation vous empêchant d'être animateur de loisir sportif.

Aucune autre connaissance particulière préalable n'est obligatoire.

## Positionnement à l'entrée en formation :

Le centre de formation intervient auprès du stagiaire pour vérifier et adapter les objectifs de la formation aux publics formés :

>Rendez-vous individuel téléphoniques ou physiques

>Mails personnalisés

>Réunions d'information mensuelle gratuites et ouvertes à tous

>Tests d'entrée en sélection pour évaluer le niveau physique du stagiaire et sa motivation, et vérifier l'adaptation du profil aux objectifs de la formation.

>Entretien individuel de positionnement lors de l'inscription pour prendre en compte le parcours et les diplômes déjà validés. Mise à jour du volume horaire de formation et du tarif si nécessaire.

## Equivalences et passerelles :

Pour le diplôme CQP ALS AGEE il existe des équivalences par UC et non par bloc de compétences.

Les principales équivalences sont (nous contacter pour toute demande de précision ou de complément) :

Toutes mentions et familles d'activités des <b>BPJEPS et BEES</b>	<b>UC1</b>
Deug / Licence <b>STAPS</b>	<b>UC1</b>
<b>CQP</b> : danse, animateur périscolaire, animateur de loisir Tourisme,	<b>UC1</b>
CQP de la branche Sport classés « Moniteur ou Initiateur »	<b>UC1</b>
<b>DE</b> de danse	<b>UC1</b>
Brevets <b>fédéraux</b> et diplômes d'animateurs fédéraux (nous contacter)	<b>UC1</b>

## Employabilité et poursuites d'études :

A l'issue de la formation 100% de nos diplômés qui cherchent dans le domaine du Fitness trouvent une activité.

La poursuite et/ou le complément de formation est également possible en fonction du parcours intégral passé du candidat (liste non exhaustive) :

- >BPJEPS Educateur sportif option A et/ou B
- >BTS diététique
- >DU Sport et Santé
- >BPJEPS AAN : maître-nageur sauveteur
- >Formations professionnelles continues qualifiantes : coaching mental, pilates, Yoga, Cross Fit, Cycling...
- >DEJEPS puis DESJEPS spécialité animation socio-éducative ou culturelle
- >DEJEPS puis DESJEPS perfectionnement sportif

## Durée et horaires :

Cf calendrier joint.

La formation en alternance se déroulera **entre le 17 janvier 2022 et le 18 juin 2022 (hors certifications) en présentiel** (et en distanciel si obligatoire en raison du Covid19).

### Pour la partie formation :

Un total de 105 h réparties sur 2 à 5 jours par mois :

Du 17/01/2022 au 21/01/2022	35h
Du 11/02/2022 au 12/02/2022	14h
Du 11/03/2022 au 12/03/2022	14h
Du 15/04/2022 au 16/04/2022	14h
Du 13/05/2022 au 14/05/2022	14h
Du 17/06/2022 au 18/06/2022	<u>14h</u>
	<b>105h</b>

*Pour valider les 3 UCs du CQP vous devrez vous présenter pour trois journées de certifications le 30 juin, le 1<sup>er</sup> et le 2 juillet 2022.*

Les horaires des cours prévus sont de 7h/jour : 9h00 à 12h30 (*sous réserve de modifications*) et 14h00 à 17h30 (*sous réserve de modifications*).

### Pour la partie professionnelle :

50 heures minimum de stage en structure d'accueil, à répartir en accord avec votre responsable en dehors des heures de formation, entre le 17 janvier 2022 et le 18 juin 2022.

## Méthodes mobilisées : moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La pédagogie se répartie entre les cours théoriques en salle de formation où les stagiaires sont assis (50% du temps total de formation environ) et les cours de pratique physique cours collectifs (50% restant).

Notre démarche est la suivante :

- >présentation des éléments théoriques simples
- >utilisation du paper-board
- >Présentation power-point sur vidéo-projecteur et diffusion de vidéos si nécessaire.
- >travail sur support pédagogique remis aux stagiaires : book de formation
- >Bibliographie distribuée.
- >apports méthodologiques illustrés d'exemples
- >échange et débat par de la participation active et l'expérimentation des stagiaires (jeux de rôles...)
- >exercices de mise en situation
- >examens blancs réguliers

### La formation théorique :

Elle se déroulera à l'IMF, 27 rue de Fontarabie 75020 PARIS.

Les stagiaires seront dans une salle de cours théoriques comprenant 20 places assises, tables, paper-board, tableau effaçable, vidéoprojecteur.

Des supports papiers seront distribués.

La formation théorique est accessible aux personnes à mobilité réduite.

### La formation pratique :

Elle se déroulera au CMGSPORTSCLUB One Nation, 16 rue des Colonnes du Trône 75012 PARIS dans une salle de fitness comprenant le matériel fitness nécessaire (bâtons, haltères, élastiques, step, sono, miroir). Les stagiaires auront à leur disposition un vestiaire et des douches.

### Les formateurs intervenants sont\* :

NOM	PRENOM	DIPLÔMES
FAVART	Justine	>CQP ALS AGEE
DUCLOS	Annabelle	>CQP ALS AGEE >DE prof de danse
LABATUT	Fabrice	>CQP ALS AGEE
BEILLEAU	Aude	>BEMF >Les Mills >Pilates >Diététique
KERMANACH	Céline	>BEES métiers de la forme
ROQUET	Briac	>BP JEPS AF option A et option B >Coach à domicile, en entreprise et en club

*\*(sous réserve de modifications)*

### Contenu

- 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"...

### Modalités d'évaluation et suivi des stagiaires pendant et à l'issue de la formation

Les stagiaires sont suivis pendant la formation grâce aux outils suivants :

>En début de formation : auto positionnement sur les compétences attendues, puis **évaluation par le formateur** et tuteur selon la grille des compétences attendues avec **les EPMS** (tests d'exigence préalable à la mise en situation pratique en cours collectifs sous la responsabilité du tuteur).

>**Interrogations orales** tout au long de la formation pendant les cours

>**Interrogations écrites** tout au long de la formation pendant les cours et **QCM** pour valider les compétences visées en milieu de formation

>**Mises en situation pédagogiques** (situations individuelles et par groupe, préparation de séances, animation et analyse de séances)

>**Carnet de suivi de l'alternance** à remplir par le stagiaire et le tuteur sur les missions effectuées sur la partie pratique de la formation en alternance.

>**Feuilles d'émargement** à signer par demi-journée par le stagiaire et par le formateur.

>Envoi d'un **récapitulatif mensuel de l'état de présence des stagiaires** aux financeurs en faisant la demande (Pôle Emploi, OPCA...)

>**Questionnaire de satisfaction** de fin de formation.

>**Certifications officielles** en fin de formation : UC 1, UC 2 et UC 3.

Pour les certifications finales par UC, les stagiaires sont jugés selon des grilles de certification. Ces grilles sont expliquées et transmises aux stagiaires dès le démarrage de la formation.

*Les certifications se tiendront le 30 juin, le 1<sup>er</sup> et le 2 juillet 2022*

En fin de formation les stagiaires reçoivent :

>Une attestation de fin de formation rappelant notamment le nombre d'heures.

>Un état récapitulatif des UC validées

>Un diplôme de la fédération en fonction de la réussite aux certifications officielles.

## Indicateurs

Nombre de stagiaires lors de la dernière session	20
Taux moyen de réussite à l'examen	<b>90%</b>
Taux moyen retour aux enquêtes de satisfaction	88%
% moyen de stagiaires satisfaits de la formation	<b>96%</b>

## Référents de l'organisme de formation, chargée des relations avec les stagiaires

### Responsable pédagogique :

Celine KERMANACH

[celine.kermanach@ecole-imf.fr](mailto:celine.kermanach@ecole-imf.fr)

06.24.23.47.33

### Référent organisme partenaire

Salima Arrault

[salima.arrault@fscf.asso.fr](mailto:salima.arrault@fscf.asso.fr)

### Administratif :

Julie CHIRON

[julie.chiron@ecole-imf.fr](mailto:julie.chiron@ecole-imf.fr)

01.43.70.05.33

Quentin ALLAIN-LAUNAY

[quentin.allain-launay@ecole-imf.fr](mailto:quentin.allain-launay@ecole-imf.fr)

01.43.70.05.33

**Institut des métiers de la forme (IMF)**

27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

SIRET : 398 991 042 00084 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS