



CQP ALS AGÉE

# ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION

Animateur de Loisir Sportif - RNCP : 38820

244h de formation



Formation en Blended Learning  
alternance en centre de  
formation et à distance

## VOLUME HORAIRE

244 heures de formation -  
5 h de positionnement

Classes virtuelles : **15h10**  
Formation en centre : **119h**  
Formation à distance : **28h**  
Mise en situation professionnelle : **80h**  
Certification : **1h50**

## CALENDRIER

### Positionnement

→ **04 septembre 2026**

### Regroupements

- Du 19 au 22 octobre 2026
- Du 27 au 28 novembre 2026
- Du 08 au 09 janvier 2027
- Du 15 au 18 février 2027
- Du 19 au 20 mars 2027
- Du 12 au 14 avril 2027

### Certification et rattrapage

→ **Du 24 au 29 mai 2027**

## LIEU DE FORMATION

Dijon (21)

## TARIF

Frais de dossier : **50€**  
Frais de certification : **50€**  
Frais de formation : **2788€**  
Financement : CPF, OPCO, France Travail,  
AGEFICE, FIFPL, Projet Transition  
Professionnelle  
Auto-financement : nous-contacter

## EFFECTIF MAX

20 stagiaires

## DATE LIMITE D'INSCRIPTION

31 juillet 2026



## DESRIPTIF DE LA FORMATION

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. L'animateur de Loisirs Sportifs exerce son activité dans toutes les structures du champ de la CCNS (associations à objet sportif, structures professionnelles).



## PUBLIC

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



## PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'une **attestation de premiers secours citoyen** (PSC) à l'entrée en formation ou équivalent à cette attestation.
- Être âgé de **18 ans à la date du jury**
- Être âgé de **16 ans révolus à la date d'entrée en formation** et disposer d'une autorisation délivrée par le responsable légal
- Présenter une **attestation de réussite** aux tests techniques préalables à l'entrée en formation spécifiques à chaque option



## OBJECTIFS

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 AGÉE s'organise autour de 3 blocs de compétences :

2

Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif

4

Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

5

Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

## ► CONTENUS PÉDAGOGIQUES

### 2- 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.
- **Élaborer 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.

### 4- 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.

### 5- 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.

## ► POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous accompagnons dans votre parcours en vous proposant des formations continues adaptées à votre projet professionnel.

**Perfectionnement Activités** : Pilates, Marche Nordique, Marche Active, Cross Training, Stretching, Yoga, Dance Move etc.

**Perfectionnement Publics et/ou Milieux** : Enfants, Seniors, Activités Physiques Adaptées.

## ► ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directeur de formation : **Raphaël PEAUROUX**

## ► 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 SV 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.

## MODALITÉS DE CERTIFICATION ET DE VALIDATION

### 2- 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

### 4- Organisation, information et communication autour de ses activités...

#### Epreuves : Ecrit – Oral

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

### 5- Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques...

#### Epreuves : Ecrit – Oral

- Présentation d'un projet professionnel
- Entretien oral

## DIPLÔME REMIS

Au terme de la formation et suite aux épreuves de certification, vous serez titulaire du : « **Certificat de Qualification Professionnel Animateur de Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression** ».



## 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. Contacter le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr

## 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 privilégiés 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-mers.

### VOLUME HORAIRE

244 heures de formation -  
5 h de positionnement

Classes virtuelles : **15h10**  
Formation en centre : **119h**  
Formation à distance : **28h**  
Mise en situation professionnelle : **80h**  
Certification : **1h50**

### CALENDRIER

#### Positionnement

→ **04 septembre 2026**

#### Regroupements

- **Du 19 au 22 octobre 2026**
- **Du 27 au 28 novembre 2026**
- **Du 08 au 09 janvier 2027**
- **Du 15 au 18 février 2027**
- **Du 19 au 20 mars 2027**
- **Du 12 au 14 avril 2027**

#### Certification et rattrapage

→ **Du 24 au 29 mai 2027**

### LIEU DE FORMATION

**Dijon (21)**

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

31 juillet 2026

### TAUX DE RÉUSSITE ET DE SATISFACTION\*

**95%**

\*Chiffres de la dernière session de formation



## Formation en distanciel (28H)

Contenus en ligne sur plateforme d'apprentissage

## Alternance en structure d'accueil (minimum 80H)

Mise en situation professionnelle entre le 23/10/2026 et le 29/05/2027

## Regroupements présentiel (119H)

1- Du 19 au 22/10/2026

2- Du 27 au 28/11/2026

3- Du 08 au 09/01/2027

4- Du 15 au 18/02/2027

5- Du 19 au 20/03/2027

6- Du 12 au 14/04/2027

## Positionnement (5H)

Vendredi 4 septembre 2026

## Certification et rattrapage (1H50)

Validation des 3 blocs de compétences entre le 24/05 et le 29/05/2027

## Classes virtuelles (15H10)

CV 1 : ??

CV 2 : ??

CV 3 : ??

CV 4 : ??

CV 5 : ??

CV 6 : ??

CV 7 : ??

CV 8 : ??

CV 9 : ??



## FRAIS DE FORMATION

### Tarif

Frais de dossier : **50€**

Frais de certification : **50€**

Frais de formation : **2788€**

Financement : CPF, OPCO, France Travail, AGEFICE, FIFPL, Projet Transition Professionnelle

Auto-financement : nous-contacter

### Renseignements et Inscriptions

03 80 43 88 62 ou 06 75 18 00 64

bfc@comite-epgv.fr

## Réalisez votre pré-inscription en ligne !



## DÉROULÉ DE LA FORMATION

Scanne moi !