

# SESSION DE FORMATION

# CQP ALS AGEE

## Option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

### DATES :

LIEUX :

161 H théoriques

## DEROULE PEDAGOGIQUE

---

### - Public visé

Le CQP s'adresse aux personnes ayant besoin d'une reconnaissance institutionnelle et/ou d'une qualification professionnelle leur permettant d'exercer contre rémunération et à temps partiel

---

### - Objectifs de la formation

- Développer et perfectionner les compétences des animateurs pour encadrer tous publics dans le cadre des activités gymniques d'entretien et d'expression L'animateur de loisir sportif a vocation à :
- Faire découvrir, initier et sensibiliser aux pratiques de loisir sportif
- Accueillir les publics
- Transmettre une ou plusieurs techniques indispensables à l'initiation et à la sensibilisation en adéquation avec le public visé - Garantir aux pratiquants et aux tiers des conditions de pratique sécurisée dans l'environnement concerné

### - Programme de la formation : 3 Blocs de compétences

- B1 Préparation et animation d'un cycle de séance de loisir sportif
- B2 Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- B3 Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

**EC de présenter et définir l'organisation de son environnement professionnel et son projet d'animation**

- Identifier son champ professionnel (*secteur associatif, privé...*)
- Présenter et analyser sa structure (*son projet, son organisation, son fonctionnement, ses activités, son public...*)
- Expliciter la réglementation et les règles de sécurité - Maîtriser les familles d'activités (*techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces et activités d'expression*)
- Identifier les différentes caractéristiques des publics - Analyser les attentes et motivations du public visé
- Elaborer un projet d'action d'animation en cohérence avec les orientations de la structure
- maîtriser les outils de communication et d'information nécessaires à la mise en place de ce projet

**EC de concevoir une séance pédagogique**

- Définir des objectifs de séances
- Elaborer un plan de séance (échauffement, corps de séance, retour au calme)
- Construire une progression pédagogique
- Etablir une cohérence entre objectifs et situations
- Proposer des situations adaptées en maîtrisant des connaissances anatomiques et physiologiques

**EC d'animer une séance**

- Gérer le groupe, le temps, le matériel
- Tenir compte de la spécificité du public concerné
- Assurer la sécurité (placement, hygiène, gestion et sécurisation de l'espace...)
- Assurer des démonstrations
- Maîtriser les gestes de premier secours
- Remédier en fonction des observations

**EC d'évaluer son action d'animation**

- Définir des critères d'évaluation
- Situer son action d'animation dans un cycle, dans une programmation annuelle
- Emettre un avis sur sa séance et une suite à donner
- Réaliser un bilan de son projet d'animation

### - Méthodes et moyens pédagogiques

- Face à face pédagogique
- Rencontre avec des bénévoles, des salariés, des représentants de structure
- Recherche individuelle
- Apports théoriques
- Travaux en sous - groupe - Travaux individuels
- Exposés
- Echanges
- Mise en situation et analyse
- Autoévaluation et co - évaluation

### - Mise en situation professionnelle

80 heures minimum à effectuer dans une structure d'accueil Une convention de stage précisant les missions, dont les activités - et les publics encadrés

- Un accompagnement par un tuteur, titulaire au minimum d'un CQP ALS ou tout autre diplôme équivalent ou supérieur, ou justifiant d'une expérience d'encadrement L'alternance s'effectue sur toute la durée de la formation permettant ainsi d'avoir un suivi régulier et cohérent

### Certifications 3 BLOCS DE COMPETENCES à valider : B1, B2 et B3

#### Modalités des épreuves de certification :

- validation du Bloc 1
- Une présentation d'un cycle de séance + entretien 30 minutes, validant le **B1a**
- mise en situation pratique permettant d'évaluer les capacités du candidat à concevoir ,animer et analyser une séance, 30 minutes + entretien 30 minutes, ce dernier validant le **B1b** L'épreuve consiste en la préparation écrite d'une séance d'animation suivie du déroulement de la séance et d'un entretien portant sur la fiche de préparation de séance et la prestation du stagiaire
- validation du Bloc 2
- Une épreuve d'expression écrite et orale permettant d'évaluer les capacités du candidat à s'intégrer dans son environnement professionnel. Ce dernier visant à valider le **B2**
- validation du Bloc 3
- Une épreuve d'expression écrite et orale permettant d'évaluer les capacités du candidat à mettre en place un projet d'action d'animation en adéquation avec les objectifs de la structure d'accueil du stagiaire, validant le **B3** L'évaluation porte sur sa soutenance