



# Formation CQP ALS

«Animateur de Loisirs Sportifs»

AGEE Option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression



FORMATION EN ALTERNANCE  
14 sept. 2021 au 31 mars 2022



## Objectifs

- Acquérir un niveau de qualification professionnelle dans les métiers de l'encadrement et de l'animation des activités physiques et sportives
- Exercer au sein de structures sportives
- Avoir un bon sens relationnel
- Transmettre ses connaissances dans l'activité sportive exercée tout en garantissant une pratique sécurisée



## Modalités d'inscription

Dossier de candidature à compléter directement sur le site :

<https://formation.cpbrennes.fr>

À réception du dossier, vous serez conviés à un entretien de motivation auprès d'une personne de l'équipe de formation

## Déroulement de la formation

> Formation en alternance sur 6 mois (Présentiel et distanciel)

- > 150 heures au centre de formation
- > 50 heures en structure de stage

Coût horaire de la scolarité :

- Pour un licencié UFOLEP : 11 €/h
- Pour un financement individuel : 12 €/h
- Pour un financement pris en charge par un OPCO : 15 €/h

Le volume horaire annuel de formation est individualisé pour chaque candidat selon le plan de formation établi lors du positionnement.

Intervenants :

Experts et professionnels du secteur sportif

Lieu central de formation : Cercle Paul Bert  
60, rue Doyen Bouzat - 35700 Rennes

## Validation du CQP

U.C. 1 : Prendre en compte les publics et l'environnement pour préparer un projet d'action

U.C. 2 : Préparer, animer et encadrer une action d'animation

U.C. 3 : Mobiliser les connaissances et de maîtriser les outils et techniques nécessaires à la conduite de l'activité

## Activités

- > Les techniques cardio de type STEP, LIA, Zumba, Cardio boxe ...
- > Les techniques douces de type stretching, gym douce, étirements, Pilates, gym posturale ...
- > Les techniques d'expression de type danse, expression corporelle ...
- > Le renforcement musculaire de type CAF, HIIT, Cross training, renforcement musculaire généralisé ...

  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT  
BRETAGNE

## CONDITIONS D'ACCÈS

- > Etre âgé(e) de 16 ans révolus à l'entrée en formation
- > Etre âgé(e) de 18 ans à la date de délivrance de la certification
- > Certificat médical de moins d'1 an non contre-indication à la pratique sportive et à l'animation
- > Etre titulaire du PSC1
- > Attestation de réussite aux Tests d'Entrée Préalable à la formation
- > (TEP) – OPTION AGEE (validité 4 mois) et/ou attestation de pratique de 140 h ou possession d'un Brevet d'Animateurs Fédéral
- > Descriptif des tests techniques à l'entrée en formation disponible sur le site du CPB-Formation

[www.formation.cpbrennes.fr](http://www.formation.cpbrennes.fr)

[formation@cerclepaulbert.asso.fr](mailto:formation@cerclepaulbert.asso.fr)

02 99 27 63 27

