



Département entraînement sportif - UFR STAPS

**FORMA**  
Institut de formation



# DIPLÔME UNIVERSITAIRE

« **FITNESS** » :

**Animation et encadrement des activités de  
Remise en Forme**

# ***Un diplôme tremplin vers l'emploi sportif***

*Diplôme Universitaire attestant l'obtention du*

\*

**Certificat de Qualification Professionnelle**

**Animateur de Loisirs Sportifs**

**Option : Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression**

\*

***« Faites un premier pas dans l'animation sportive professionnelle avec le Certificat de Qualification Professionnelle ALS AGEE »***

\*

***Fonction d'Animateur de Loisirs Sportifs : cours collectifs***

# **Un diplôme professionnel multisports et tous publics**

**- 155 h de formation :**

**\*104h** à l'UFR STAPS de Montpellier,

**\*11h: 6H** présentation de la fédération, organisation du sport en France et du monde associatif + **5 h** de positionnement (projet professionnel),

**\*50 h** en association ou clubs sportifs auprès d'un tuteur expérimenté

**- 104 heures réparties en 3 Unités de Compétences**

**\*UC1:** connaître les publics et l'environnement

**\*UC2:** préparer, animer, encadrer une action d'animation

**\*UC3:** s'approprier et maîtriser les outils et techniques de l'activité

# CQP ALS AGÉE

- Temps partiel: 360 h/an de face à face pédagogique
- Pratique de loisir sportif :
  - *découverte*
  - *initiation*
  - *animation*
- Dispense du Test d'Exigences Préalables du BPJEPS AF (Activités de la Forme) et UC1 validé

# Fiche pédagogique

## **1) Premier niveau de qualification des diplômes sportifs Fitness**

- \* Le CQP ALS AGEE est un diplôme professionnel délivré par la branche sport
- \* Le CQP ALS AGEE constitue la première étape de qualification professionnelle de la filière Activités Physiques pour Tous et Activités Gymniques de la Force et de la Forme.

## **2) Pour qui**

- \* Toute personne voulant acquérir un premier niveau de qualification professionnelle dans les métiers de l'encadrement et de l'animation des activités physiques et sportives : Sportif / animateur sportif bénévole ou salarié / Titulaire de brevet fédéral

## **3) Tarifs et financement**

\*Formation initiale: 1500 euros

\*Formation Continue: 1900 euros

\*Dérogatoire: 800 euros (Etudiants Université de Montpellier licence STAPS 2<sup>ème</sup> année "Entraînement Sportif« titulaires du Brevet Fédéral "Remise en forme", "Haltéro" ou/et "All Fit Force« + étudiants titulaires d'une licence Staps (Université de Montpellier)

## 4) Objectifs de formation

Préparer, animer, encadrer un cours collectif de technique cardio, renforcement musculaire, technique douce, activités d'expression en autonomie.

S'adresser à tous les publics (de la petite enfance aux seniors, y compris les publics déficients ou convalescents)

Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers

Comprendre et participer au fonctionnement de l'association.

Acquérir les compétences professionnelles nécessaires à l'animation des activités physiques de loisir sportif, à travers **trois Unités Capitalisables (UC)**

## 5) Déroulé

- \* Alternance de cours théoriques, d'ateliers de pédagogie appliquée, de mises en situation sur public réel, d'études techniques.
- \* Pour accéder à la certification : Participation intégrale au cursus de formation défini lors du plan individuel de formation

# Planning

## \* Dates, lieux de formation

Session 1 : du 6 au 7 Février 2023

Session 2 : du 17 au 21 Avril 2023

Session 3 : du 15 au 19 mai 2023

Session 4 : du 12 au 16 Juin 2023

### **Epreuve de certification :**

☛ **le 26 et 27 Juin 2023**

## \* Date limite de candidature :

☛ **jeudi 1 Décembre 2022**

## \* Journée de positionnement (Test d'entrée en formation et présentation)

☛ **Jeudi 5 Janvier 2023**

## \* Contacts :

☛ [valerie.strack@umontpellier.fr](mailto:valerie.strack@umontpellier.fr) (formation et renseignements) /

☛ [staps-du@umontpellier.fr](mailto:staps-du@umontpellier.fr) (administratif)



Département entraînement sportif - UFR STAPS

**FORMA**  
Institut de formation



# DU « FITNESS » obtention du CQP ALS AGEE

*Formation, insertion, ouverture,  
acquisition de connaissances et de  
compétences au sein de votre  
UFR STAPS.*