

TF formation

# CQP ALS

Certificat de Qualification Professionnelle animateur de Loisir Sportif

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

## PROGRAMME DE FORMATION

Journée de Positionnement : 5 heures

Formation en centre : 5 x 21 heures

Formation en alternance : 50 heures minimum

Évaluations : 3 heures

### **Module 1 :**

- Réglementation et sécurité // Rôle et fonction de l'animateur
- Technique Cardio, Échauffement
- Anatomie // Physiologie
- Projet d'animation
- Expression corporelle
- Renforcement Musculaire

### **Module 2 :**

- Anatomie // Physiologie
- Renforcement Musculaire
- Expression corporelle
- Présentation des milieux professionnels
- Technique douce
- Gestion des publics

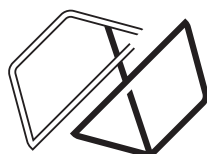
### **Module 3 :**

- Anatomie // Physiologie
- Expression corporelle
- Renforcement Musculaire
- Technique cardio, STEP//LIA
- Technique douce

SAS TOTAL FREE EVENT - CAPITAL 5000€ - RCS NANTERRE - SIRET 81173741000027 - APE 9319Z

ADRESSE : 99 RUE DU POINT DU JOUR / 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT TEL : 07-69-51-28-97

DECLARATION D'ACTIVITE DE FORMATION ENREGISTREE SOUS LE NUMERO 11 75 55063 75 AUPES DU PEFET DE REGION D'ILE-DE-FRANCE



**TF formation**  
une nouvelle ère pour développer votre passion

# CQP ALS

Certificat de Qualification Professionnelle animateur de loisir sportif  
**Option** : Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

## PROGRAMME DE FORMATION

### **Module 4 :**

- Technique douce
- Technique cardio STEP // LIA
- Anatomie // Physiologie
- Renforcement musculaire

### **Module 5 :**

- Technique cardio STEP // LIA
- Renforcement musculaire
- Révisions