

CQP ALS COULEUR LES MILLS

Oct. 2019 - Mai 2020

Aix-en-Provence | Bordeaux | Strasbourg

LES MILLS



Vous adorez le sport et passez votre temps dans les clubs de gym ?
Vous voulez faire de votre passion un 2^{ème} job ou un loisir rémunéré ?
Et si vous deveniez instructeur Les Mills diplômé d'un CQP ALS.

01. QU'EST-CE QUE C'EST ?

CQP ALS :
CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE
ANIMATEUR DE LOISIR SPORTIF.

Le **CQP ALS** est une certification professionnelle permettant d'animer des cours collectifs visant la (re)mise en forme et le bien être sportif. Il est créé et délivré pour répondre aux attentes du secteur de fitness.

Avec ce certificat vous pourrez exercer en tant qu'instructeur contre rémunération à titre d'activité secondaire de loisir sportif dans les activités gymniques d'entretien et d'expression. Et cela même si vous avez un autre emploi !

Cette formation intègre 3 Formations Initiales :
LES MILLS BODYATTACK, BODYBALANCE et RPM.

LES POINTS FORTS

- Certification professionnelle associant les compétences pédagogiques et techniques de l'animation physique et sportive
- Des opportunités de travail sur l'ensemble du territoire français
- Une équipe pédagogique composée de formateurs certifiés nationalement
- Une évolution possible vers le BP JEPS AF

LE CQP ALS COULEUR LES MILLS

LES MILLS Euromed a développé, en partenariat avec la Fédération Française Sports pour Tous, un CQP ALS couleur Les Mills : en plus du cursus classique CQP, trois Formations Initiales Les Mills sont proposées, **BODYATTACK, BODYBALANCE et RPM** et la possibilité de présenter deux certifications internationales instructeur Les Mills parmi ces 3 programmes.

02. C'EST 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. Cela peut être dans le cadre d'un second job ou un premier pas dans l'industrie du fitness.

Le CQP est accessible à TOUS, pourvu que l'on ait le désir de partager sa passion du sport et les bénéfices qu'il apporte avec le plus grand nombre de gens possible !

Les prérequis pour s'inscrire sont les suivants :

- ✓ Avoir plus de 18 ans au moment de l'inscription.
- ✓ Être titulaire du PSC1 : Prévention et Secours Civiques de niveau 1 : La Croix-Rouge Française propose de nombreuses sessions. www.croix-rouge.fr/Je-me-forme/Particuliers/Prevention-et-secours-civiques-de-niveau-1-IRR
- ✓ Être titulaire d'une attestation de pratique d'activités physiques sur une durée minimale de 140 heures dans les 3 dernières années précédant l'inscription.
- ✓ Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement des Activités Gymnique d'Entretien et d'Expression.

03. LES POINTS FORTS DU CQP ALS COULEUR LES MILLS

Le cursus intègre les points forts de la Fédération Française Sports pour Tous, pionnière du mouvement sportif tourné vers l'individu, la santé et le bien être par le sport et le savoir faire internationalement reconnu de LES MILLS en matière de formations. Les métiers du fitness sont source de nombreuses offres d'emploi. Les candidats, diplômés et formés dans 3 des programmes phares du leader sur le marché présenteront de sérieux atouts auprès des structures sportives.

04. COMMENT ÇA SE PASSE ?

CQP ALS :

110h de formation + 3h d'évaluation + 50h en alternance dont 20h minimum dans le secteur associatif.

Couleur LES MILLS :

56h de formation + 8h d'évaluation + 30h en alternance.

Stage :

L'alternance se fait en association et en clubs sous licence Les Mills, auprès de tuteurs confirmés. La Fédération et Les Mills peuvent vous aider à trouver ces lieux d'alternance.

Compétences étudiées :

- Savoir présenter sa structure d'alternance et son champ réglementaire.
- Être capable de présenter son public (caractéristiques bio/psycho/sociales, besoins et attentes). Bases anatomie/physiologie.
- Être en mesure de construire une séance et un cycle d'entraînement, avec méthodes d'évaluation du public.
- Activités spécifiques, se perfectionner en animation.
- Être capable d'animer/encadrer en toute autonomie.

05. COMMENT JE PEUX M'INSCRIRE ?

Le dossier d'inscription est à envoyer **avant le 30 août**.

- 1 - Demande du dossier d'inscription auprès de la fédération et du devis auprès de LES MILLS
- 2 - Renvoi des documents aux services concernés
- 3 - Participation aux Tests de Sélection
- 4 - Préparation du financement, recherche de structures d'alternance (aide si nécessaire)
- 5 - **LET'S START... !**

MODALITES D'INSCRIPTION :

Pour le CQP ALS :

AIX EN PROVENCE

- **Demande de dossier d'inscription :**
Maryse Ricard - Responsable Administrative CQP
+334 9400 34 86 formationcqpaca@sportspourtous.org
- **Renseignements sur la formation :**
Valentine Lapoirie - Référente de formation CQP
+336 24 12 06 15 valentine.lapoirie@sportspourtous.org

MERIGNAC-BORDEAUX

- **Demande de dossier d'inscription :**
Karine Deschamps - Responsable Administrative +
336 45 97 58 61 karine.deschamps@sportspourtous.org
- **Renseignements sur la formation :**
Camille Lobjoit - Référent de formation
+336 61 82 52 15 camille.lobjoit@sportspourtous.org

STRASBOURG

- **Demande de dossier d'inscription :**
Olga Prihodova - Responsable administrative
+333 88 26 94 95 cr.alsace@sportspourtous.org
- **Renseignements sur la formation :**
Julie Hoert-Gnemmi - Référente de formation
+336 18 41 80 13 julie.gnemmi@sportspourtous.org

Pour la partie LES MILLS

- **Demande de dossier d'inscription :**
Delphine Gaillard - Responsable Administrative LesMills
+334 42 91 02 83 delphine.gaillard@planet-fitness.com
- **Renseignements sur la formation :**
Romain Prevedello - Référent de formation
+336 79 08 07 13 romain.prevedello@planet-fitness.com



06. COMBIEN CELA COÛTE ?

CQP ALS couleur LES MILLS est financé en 2 parties :

- **Pour la partie Fédération Française Sports pour Tous : 1800€^{TTC}**
 - les tests de sélection
 - le module de pré-rentree
 - les 5 modules de formation
 - les journées d'examen final
- **Pour la partie LES MILLS : 990€^{TTC}**

Paiement en 3 fois pour la partie Les Mills.

 - les 3 Formations initiales
 - les ressources pédagogiques de préparation
 - 2 Certifications Internationales
 - 3^{ème} Certification* Les Mills selon les modalités en cours
Live sur Module 1, live sur Training day, envoi de vidéo
- **15€^{HT} par programme Les Mills pour les Kits Training (vidéos, musiques et scripts), l'application Les Mills Releases étant gratuite**

Possibilité de paiement en 3 fois sans frais.

*le prix de la 3^{ème} Certification n'est pas compris dans le tarif CQP ALS.

Le CQP ALS donne droit aux dispositifs de financement habituels de la formation professionnelle (plan de formation, aides Conseil Régional, Pôle Emploi, ...) Pour tous renseignements contacter la responsable administrative CQP de la région concernée.)



AIX EN PROVENCE (13)

Fin d'inscription :30/08/2019

Tests de sélection : .. 16/09/2019

Formations : du 07/10/2019 au 29/02/2020

ADRESSE

Campus Planet Fitness Group,

145 rue Pierre Simon Laplace, 13290 Aix en Provence

PLANNING

- Pré-rentree / Positionnement : 07/10/2019
- Module 1 : 21, 22 et 23/10/2019
- Module 2 : 18, 19 et 20 /11/2019
- **Formation LESMILLS RPM : 14 et 15/12/2019**
- Module 3 : 16, 17 et 18/12/2019
- **Formation LESMILLS BODYATTACK : 11 et 12/01/2020**
- Module 4 : 13, 14 et 15/01/2020
- **Formation LESMILLS BODYBALANCE : 9 et 10/02/2020**
- Module 5 : 11, 12 et 13/01/2020
- Évaluations CQP, UC 1 : 10/02/2020
- Évaluations CQP, UC 2-3 : 27 et 28/02/2020
- **Certification LESMILLS RPM, BODYATTACK et BODYBALANCE : 29/02/2020**

INFOS PRATIQUES

Hébergement : Appart City Aix La Duranne, une ligne de bus amène directement à côté du Campus Planet fitness Group > www.appartcity.com

Restauration : Un espace cuisine avec réfrigérateurs et micro-ondes, couverts, etc. sont à disposition sur le Campus. Il est également possible de commander ses repas et de se faire livrer sur place.

MERIGNAC - BORDEAUX (33)

Fin d'inscription :30/08/2019

Tests de sélection : .. 06/09/2019

Formations : du 27/09/2019 au 07/03/2020

ADRESSE

Les Girondins Omnisports, Domaine de Rocquevielle,
107 avenue Marcel Dassault, 33700 Mérignac

PLANNING

- Pré-rentree / Positionnement : 27/09/2019
- Module 1 : 28 et 29/09/2019
- Module 1 : 25, 26 et 27/10/2019
- Module 1 & 2 : 8, 9 et 10/11/2019
- **Formation LESMILLS RPM : 7 et 8/12/2019**
- Module 2 : 13, 14 et 15 :12/2019
- Module 3 : 11 et 12/01/2020
- **Formation LESMILLS BODYATTACK : 1 et 2/02/2020**
- Module 3 : 8 et 9/02/2020
- **Formation LESMILLS BODYBALANCE : 7 et 08/03/2020**
- Évaluations CQP, UC 1 : 5/03/2020
- Évaluations CQP, UC 2-3 : 6/03/2020
- **Certification LESMILLS RPM, BODYATTACK et BODYBALANCE : 7/03/2020**

INFOS PRATIQUES

Transport :
Bus : lignes 11, 82 et 88

Restauration : sur place (sandwichs et salades) et micro-ondes à disposition.

STRASBOURG (67)

Fin d'inscription :30/08/2019

Tests de sélection : .. 03/10/2019

Formations : du 24/10/2019 au 16/05/2020

ADRESSE

EVAE,

5 Rue de Prague, 67000 Strasbourg

PLANNING

- Pré-rentree / Positionnement : 24 et 25/10/2019
- Module 1 : 4, 5 et 6/12/2019
- **Formation LESMILLS RPM : 7 et 8/12/2019**
- Module 2 : 29, 30 et 31/01/2020
- **Formation LESMILLS BODYATTACK : 1 et 2/02/2020**
- Module 3 : 4, 5 et 6/03/2020
- **Formation LESMILLS BODYBALANCE : 7 et 8/03/2020**
- Module 4 : 22, 23 et 24/04/2020
- Évaluations CQP, UC 1 à 4 : 14 et 15/05/2020
- **Certification LESMILLS RPM, BODYATTACK et BODYBALANCE : 16/05/2020**

INFOS PRATIQUES

Transport :
Bus : lignes 31 N2 ou 30
Tramway : ligne D