

Référentiel de formation

Introduction

Ce document propose un référentiel de formation simplifié permettant aux organismes de formation de construire le parcours de formation pour le CQP Technicien des secteurs Acrobatique, Rythmique et d'Expression avec un découpage des blocs de compétences en modules de formation.

Il reprend ainsi les éléments clés nécessaires à la construction des parcours de formation.

Durée de formation

Conformément au règlement du CQP TSARE, la durée de la formation du CQP s'élève au minimum à **337 heures minimum** dont **217 heures minimum** en organisme de formation et **120 heures minimum** en situation professionnelle.

La durée de la formation (formation en OF + alternance) ne peut pas être inférieure **4 mois**. Cette durée s'entend hors positionnement du candidat et épreuves d'évaluation.

Le découpage des blocs de compétences en module de formation :

Pour chaque module de formation sont précisés :

- Les objectifs pédagogiques,
- Des éléments de contenu indicatifs,
- Un volume horaire indicatif.

Ce découpage en modules de formation a vocation à aider à la réalisation du positionnement, en permettant notamment d'évaluer la durée de formation envisagée pour chaque candidat(e).

Les modalités de formation sont définies par l'organisme de formation et doivent être adaptées au contenu pédagogique défini dans ce référentiel (formation en présentiel ou en distanciel, mise en situation reconstituée, cas pratiques, temps d'exploitation des activités conduites durant les stages et échanges entre participants...). L'organisme de formation veillera néanmoins à privilégier les mises en situation.

Concernant les 120 heures de mise en situation professionnelle, le découpage préconisé est le suivant :

- **95 heures minimum pour le bloc 1,**
- **25 heures minimum pour le bloc 2,**
- **Pas de minimum requis pour le bloc 3.**

Évaluation formative

Il est demandé à l'organisme de formation de réaliser à minima une évaluation formative durant le parcours de formation.

Exigences Préalables à la Mise en Situation Professionnelle (EPMSP)

Les EPMSP doivent être réalisées conformément aux dispositions du règlement CQP. Leur temps de réalisation (1^{er} et 2^{ème} passages) doit être intégré à la durée de la formation.

Les EPMSP doivent intervenir au cours du premier tiers du parcours et avant toute mise en situation d'animation du candidat CQP.

Doivent donc avoir été abordés au cours du premier tiers du parcours de formation les contenus suivants :

- **Sécurité** : les zones d'évolution, les différentes typologies de lieux de pratique des activités et leurs aspects sécuritaires, le matériel pédagogique, les principes de sécurité en matière d'utilisation du matériel, sensibilisation aux postures de sécurité chez les pratiquants
- **Caractéristiques générales** des publics enfants, adolescents, adultes et seniors
- **Rôle et posture de l'animateur** : placement dans l'espace, interaction avec les participants, modalités de transmission des consignes

Bloc de compétences 1 - Préparation et animation d'un cycle de séances d'apprentissage dans une perspective de progression sportive

Durée de formation totale sur ce bloc : 175 heures, soit 25 jours

B1 – M1 : Identification des caractéristiques et des besoins des pratiquants (C1.1, C1.7.4)	
Objectifs pédagogiques	• <i>Disposer de connaissances sur les différents types de publics accueillis et leurs caractéristiques</i> • <i>Maîtriser les outils et démarches permettant d'identifier le niveau de pratique, les capacités et les limites des pratiquants</i>
Eléments de contenu	• Les différents publics (enfant, ado, adulte, sénior...) et leurs caractéristiques (biologiques, psychologiques, physiologiques, sociales...) • Les informations à recueillir auprès des participants pour préparer une séance ou un cycle de séances : - Les attentes et motivations - Le niveau de pratique - Les capacités / condition physique et les limites - Les besoins spécifiques et les particularités • Les outils permettant le repérage des caractéristiques et des besoins : - Questionnaire - Tests - Entretien - Grille d'observation ... • La démarche d'analyse : méthodologie de recensement des informations • L'exploitation des résultats : - Mise en relation des informations recueillies (qualitatives et quantitatives) avec les exigences de l'activité - Adaptation de l'activité en fonction des résultats - Identification des précautions à prendre pour les personnes en situation de handicap ou en difficulté de santé 1. Comportements physiques à risque. Eléments de contenu : • Adolescence : changement musculo-squelettique et conséquence • Fatigue excessive et manque de récupération • Reprise après une blessure et gestion des douleurs ou des blessures. • Adaptation au handicap ? • Mesures préventives 2. Comportements psycho-sociologiques à risque. Eléments de contenu : • La juste pression sur les pratiquants • La confiance en soi • Gestion de la rivalités et comportements compétitifs destructeurs. • Mesures préventives. 5. Comportement violent ou inapproprié. • Agressivité verbale ou physique entre pratiquants, souvent liée à un manque de régulation des émotions. • Exclusion sociale ou harcèlement. • Les comportements d'intimidation ou d'exclusion entre gymnastes peuvent affecter la motivation, la confiance en soi, et l'esprit d'équipe.

Volume horaire	11 heures
-----------------------	------------------

B1 – M2 : La réglementation (et démarrage) (C1.3.3)	
Objectifs pédagogiques	• <i>Maîtriser les différentes réglementations encadrant l'exercice du métier d'ALS, les activités physiques et sportives et la mise en sécurité des pratiquants et des tiers</i>
Eléments de contenu	• La réglementation en matière d'encadrement des activités physiques ou sportives contre rémunération • Les obligations et prérogatives de l'éducateur sport : - Obligation de qualification, - Obligation de déclaration, - Obligation d'honorabilité, - Obligation de porter secours, • Obligation générale de sécurité
Volume horaire	4 heures

B1 – M3 : anatomie / physiologie/bioméca (C1.3.2, C1.1)	
Objectifs pédagogiques	• <i>Maîtriser les connaissances en matière de santé, anatomie et physiologie indispensables pour accompagner les pratiquants de jeux sportifs et jeux d'opposition OU d'activités gymniques d'entretien et d'expression OU d'activités de randonnée de proximité et d'orientation</i>
Eléments de contenu	Physiologie : (8h) • Les grandes fonctions du corps humain • Le système musculaire • Le système respiratoire • Le système cardiovasculaire • Le système nerveux central et périphérique • Les zones à risques • La fonction d'équilibration (système vestibulaire ?) • Les bienfaits du sport Anatomie : (3h) • Le système musculo-squelettique • Le système ostéo-articulaire • Les mouvements articulaires Biomécanique : (6h) • Le centre de gravité • L'équilibre • Axes et plans • Lois de Newton • Energie cinétique / Energie potentiel • Les moteurs de rotations
Volume horaire	17 heures

B1 – M4 : Construction d'une séance ou d'un cycle de séances en tenant compte de la réglementation et la sécurité des pratiques (1.3, C1.2, C1.7.4, C1.8.2)

Objectifs pédagogiques	• <i>Maîtriser les outils et démarches permettant d'élaborer une séance ou un cycle de séances, réaliser son bilan et son ajustement</i>
Éléments de contenu	• Les éléments à appréhender pour définir les objectifs du cycle de séance : (3h) - Les objectifs, le projet et les ressources humaines et matérielles (équipement, locaux, matériel...) de la structure - Les caractéristiques, les besoins et les motivations des participants - Les besoins spécifiques des participants • Les démarches et méthodes pédagogiques pour concevoir un cycle de séances : - Objectifs - Progressivité - Articulation des séances • Les mesures permettant de garantir la sécurité des pratiquants et des tiers • La conception et la structuration d'une séance (grille de séance écrite) : - Définition des objectifs - Définition des consignes de réalisation, des critères de réussite, remédiation pédagogique, évolution - Courbe de séance - Durée - Lieu • Définition des situations pédagogiques • L'évaluation de la séance / du cycle de séances : (6h) - Les modalités d'évaluation (choix de l'outil : questionnaire de satisfaction, tests, entretien...) - La mise en œuvre de l'évaluation - L'analyse des données recueillies - L'ajustement de la séance / du cycle de séances • La notion de Facteur de Performances en Gymnastique - Définition de la force Explosive et les méthodes pour la développer (3h) - Définition de la force Maximal et les méthodes pour la développer (3h) - Définition de la force Endurance et les méthodes pour la développer (3h) - La Souplesse • La programmation d'entraînement (3h) - La notion de Charge, de volumes et d'intensité d'entraînement - La notion de mésocycle, de cycle et de bloc de développement □ La planification de la saison (7h) - Définition des objectifs (compétitions) - Les différentes périodes de la planification (période de développement général, période de développement spécifique, période pré-compétitive, période compétitive) - Les modalités de Tests pour le suivi du gymnaste
Volume horaire	28 heures

B1 – M5a : Animation d'une séance d'apprentissage dans une perspective de progression sportive Fondamentaux (C1.5 à C1.8)

Objectifs pédagogiques	• <i>Maîtriser les démarches et méthodes pédagogiques permettant d'animer une séance dans sa famille d'activités</i>
-------------------------------	--

**Eléments de
contenu**

La préparation du matériel en amont de la séance :

- Entretien de 1er niveau du matériel
- Installation du matériel
- L'accueil des participants :
- Information des participants sur les objectifs et le déroulement de la séance
- Choix du vocabulaire utilisé
- Alerte sur les difficultés de la séance
- Vérification de la tenue des participants
- Identification des participants présentant des besoins, handicaps ou difficultés spécifiques
- Les démarches et méthodes pour l'évaluation de la situation initiale
- Le positionnement de l'animateur par rapport au groupe : communication, attitude, posture, rôle
- La prise en compte du mode de l'apprenant (verbal, visuel, kinesthésique)
- Les démarches et méthodes pédagogiques pour animer une séance
- La mise en sécurité des pratiquants et des tiers
- Les règles de sécurité
- Leur mise en œuvre et leur contrôle
- Leurs caractéristiques, les intentions principales et secondaires, les techniques et les publics visés
- Le vocabulaire spécifique
- Le matériel
- Les postures
- Les placements
- Les principes des groupes musculaires
- Les méthodes pédagogiques spécifiques aux différentes techniques et publics (effet miroir, ...)
- Les consignes de sécurité (à décliner selon l'option du CQP et les sports abordés)

- Les bases d'un échauffement gymnique (7h)

-La sécurité

-Les routines

-La notion de progressivité

-Les différentes étapes (cardio, articulaire, renforcement musculaire et spécifique)

- Connaissance technique : Les courbes et l'ATR (7h)

-Description externe et interne de l'élément

-Critère de réussite

-La biomécanique de l'élément

-les principes techniques

-le circuit d'apprentissage

-les remédiations pédagogiques

-aide et manipulation

- Connaissance technique : rondade flip arrière (7h)

-Description externe et interne de l'élément

-Critère de réussite

-La biomécanique de l'élément

-les principes techniques

-le circuit d'apprentissage

-les remédiations pédagogiques

-aide et manipulation

- Connaissance technique : Saut de main salto avant (7h)

-Description externe et interne de l'élément

-Critère de réussite

-La biomécanique de l'élément

-les principes techniques

-le circuit d'apprentissage

-les remédiations pédagogiques

-aide et manipulation

- Connaissance technique : Les Bascules (7h)

	-Description externe et interne de l'élément -Critère de réussite -La biomécanique de l'élément -les principes techniques -le circuit d'apprentissage -les remédiations pédagogiques -aide et manipulation
	• Connaissance technique : renforcement d'élan (lune, soleil, anneaux) (7h) -Description externe et interne de l'élément -Critère de réussite -La biomécanique de l'élément -les principes techniques -le circuit d'apprentissage -les remédiations pédagogiques -aide et manipulation
	• Connaissance technique : La lune -Description externe et interne de l'élément -Critère de réussite -La biomécanique de l'élément -les principes techniques -le circuit d'apprentissage -les remédiations pédagogiques -aide et manipulation
	• Connaissance technique : les spécificités (saut gymnique, cercles,) -Description externe et interne de l'élément -Critère de réussite -La biomécanique de l'élément -les principes techniques -le circuit d'apprentissage -les remédiations pédagogiques -aide et manipulation
Volume horaire	63 heures EPMSF compris

B1 – M5b : Animation d'une séance d'apprentissage dans une perspective de progression sportive Techniques avancées (C1.5 à C1.8)	
Objectifs pédagogiques	• <i>Maîtriser les démarches et méthodes pédagogiques permettant d'animer une séance dans sa famille d'activités</i>

Eléments de contenu	• Connaissance technique : Les vrilles (7h) -Description externe et interne de l'élément -Critère de réussite -La biomécanique de l'élément -les principes techniques -le circuit d'apprentissage -les remédiations pédagogiques -aide et manipulation • Connaissance technique : Les éléments proche de la barre (7h) -Description externe et interne de l'élément -Critère de réussite -La biomécanique de l'élément -les principes techniques -le circuit d'apprentissage -les remédiations pédagogiques -aide et manipulation • Connaissance technique : Les séries acrobatiques (7h) -Description externe et interne de l'élément -Critère de réussite -La biomécanique de l'élément -les principes techniques -le circuit d'apprentissage -les remédiations pédagogiques -aide et manipulation • Connaissance technique : Les sorties en barres (7) -Description externe et interne de l'élément -Critère de réussite -La biomécanique de l'élément -les principes techniques -le circuit d'apprentissage -les remédiations pédagogiques -aide et manipulation • Connaissance technique : Le Tsukahara -Description externe et interne de l'élément -Critère de réussite -La biomécanique de l'élément -les principes techniques -le circuit d'apprentissage -les remédiations pédagogiques -aide et manipulation • Préparation aux certification (6h)
Volume horaire	41 heures

B1 – M6 : Compét (C1.4)

Objectifs pédagogiques	• Identifier et mettre en œuvre les procédures administratives et financières des engagements • Organiser les déplacements sur les rencontres et compétitions dans les activités • Organiser la présence des équipes techniques et d'encadrement sur un événement dans les activités • Gérer l'après compétition afin d'optimiser la continuité pédagogique et l'amélioration des productions du groupe
Eléments de contenu	1. Identifier et mettre en œuvre les procédures administratives et financières des engagements (4h) Éléments de contenu : Partie admin : • Les types d'engagements : compétitions, stages, formations. • Cadre réglementaire : obligations légales, délais d'envoi des dossiers. • Les documents nécessaires : fiches d'engagement, licences, attestations médicales. Partie financière : • Budget prévisionnel d'une compétition (déplacements, hébergements, frais d'inscription). • Modalités de financement (subventions, autofinancement, sponsoring). Outils : • Utilisation d'outils de gestion (Excel, logiciels fédéraux, plateformes d'inscription). 2. Organiser les déplacements sur les rencontres et compétitions dans les activités Éléments de contenu : • Planification logistique : transport (bus, co-voiturage, train), hébergement, restauration. • Prise en compte des contraintes : âge des gymnastes, mixité, encadrement obligatoire. • Communication avec les familles et les gymnastes : convocation, autorisations parentales. • Gestion des imprévus : annulations, retards, blessure. Outils : • Outils d'organisation : fiches de route, planning, check-lists, rétroplanning. 3. Organiser la présence des équipes techniques et d'encadrement sur un événement dans les activités Éléments de contenu : • Constitution de l'équipe d'encadrement : rôles (entraîneur, juge, responsable médical). • Coordination avec les autres acteurs : club, comité régional, fédération. • Répartition des tâches avant, pendant, après l'événement, gestion des accréditations. • Planification des présences en fonction des horaires des compétitions. • Gestion des absences et remplacements. Outils : • Outils d'organisation : Organigramme, ordre de passage... 4. Gérer l'après-compétition afin d'optimiser la continuité pédagogique et l'amélioration des productions du groupe Éléments de contenu : • Débriefing collectif et individuel : points forts / axes d'amélioration. • Exploitation des résultats et des performances (vidéos, fiches d'analyse). • Prise en compte de l'expérience vécue dans la planification des prochains cycles d'entraînement. • Suivi de la motivation et du bien-être des gymnastes. • Ajustement des objectifs pédagogiques et techniques. • Valorisation de la participation (communication au sein du club, réseaux sociaux, trophées). Outils : • Outils de communication et recueil de données : Réseau sociaux, Excel, questionnaire.
Volume horaire	11 heures

Bloc de compétences 4 - Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement des APS

Durée de formation totale sur ce bloc : 21 heures, soit 3 jours

Module 2.1 : Comprendre le fonctionnement de sa structure afin de planifier et rendre compte de ses activités

Objectifs pédagogiques	• Se familiariser avec les modes d'organisation et de fonctionnement des structures au sein desquelles un animateur de loisir sportif est susceptible de travailler • Disposer d'une méthodologie permettant d'organiser ses activités • Disposer d'une méthodologie permettant de rendre-compte de ses activités aux responsables de sa structure • Alerter sur les situations à risques en tenant compte des procédures en vigueur • <i>Se familiariser avec les réseaux sociaux et leurs modalités de fonctionnement</i> • <i>Intégrer les outils digitaux dans sa communication à destination du public</i>
Eléments de contenu	• Les différents types de structure d'accueil (association, structure privée...) • Le fonctionnement d'une structure associative • Les informations à recueillir sur la structure (informations légales, règlement intérieur, horaires d'ouverture, règles de sécurité...) • Le fonctionnement d'une structure : les différents acteurs, leurs fonctions et leurs relations, les partenaires... • Identification et analyse du projet éducatif de la structure et de ses besoins • Participer à la vie de l'association • Articuler son activité en tenant compte de la vie de la structure • Les différentes réglementations ayant un impact sur les activités mises en œuvre par l'animateur de loisir sportif (occupation de l'espace public, diffusion publique de musique,...) • La planification de ses activités : - Les éléments à prendre en compte (contraintes liées aux participants, aux ressources disponibles, à la structure...) - Les éléments à définir (horaires, durée, activités...) • Le compte-rendu d'activité : - Le choix de la mise en forme - Le contenu - L'identification du destinataire - La fréquence • Les situations de violence, de discrimination et les incivilités les plus fréquentes : - Les différentes formes de harcèlement - Le bizutage - Les violences sexuelles - Les discriminations (racisme, sexisme, ...) - Les violences faites aux arbitres (pour l'option JSJO) • Les sanctions pénales • Les bons réflexes à adopter face à une situation de violence, de discrimination ou une incivilité • Les réseaux sociaux : - Leurs usages, - Leurs publics, - Leur fonctionnement • L'information du public : - Les différents événements : portes ouvertes, forum, événement festif...

	- La rédaction de mails à destination du public - La prise de parole en public • La construction et la mise en œuvre d'une action de communication et/ou de promotion des activités : sujet, cible, vocabulaire... • Le bilan des actions de communication réalisées
Volume horaire	21 heures

Bloc de compétences 5 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des APS

Durée de formation totale sur ce bloc : 21 heures, soit 3 jours

Module 3.1 : L'environnement professionnel de l'animateur de loisir sportif / Droit du travail et piloter son parcours professionnel	
Objectifs pédagogiques	• <i>Identifier les acteurs du secteur sportif</i> • <i>Se familiariser avec les principales dispositions législatives et conventionnelles en lien avec son métier</i> • <i>Disposer de la méthodologie nécessaire pour réaliser une veille juridique et réglementaire sur des sujets en lien avec son métier</i> • <i>Se familiariser avec les différents contrats de travail pouvant être proposés à un animateur de loisir sportif</i> • <i>Construire et dynamiser son réseau professionnel</i> • <i>Comprendre quand se former pour rester opérationnel</i>
Éléments de contenu	• L'organisation du sport en France • Les différents acteurs du secteur sportif, leurs rôles et leurs fonctions : - Associations sportives, - Branches professionnelles, - Fédérations sportives, - Services publics (collectivités territoriales, ...) - Structures du secteur marchand • Les ressources législatives, conventionnelles et réglementaires : - Le Code du sport - La convention collective nationale du sport - Les autres conventions collectives • Méthodologie pour réaliser une veille juridique et réglementaire en lien avec son métier : - Où chercher les informations ? (Sites de référence) - À quelle fréquence... • Le contrat de travail : mentions obligatoires, période d'essai, rupture du contrat... • Les différents types de contrats de travail utilisés dans l'emploi sportif : - Le contrat de travail intermittent : champ d'application, mentions obligatoires, modalités, dépassement du seuil de 36 semaines sur 12 mois, droits des salariés - Le contrat saisonnier : cas de recours, reconduction, prime... - Le contrat d'intervention - Les CDD spécifiques • Les particularités du statut de micro-entrepreneur • La construction d'un réseau professionnel - Rédaction d'un CV - Définition du réseau professionnel - Les réseaux sociaux (LinkedIn...) • L'offre de formation complémentaire au CQP ALS : quelle(s) réponse(s) pour quelle(s) situation(s) ?
Volume horaire	21 heures