

# Deviens Coach.e au Futur!

Intègre notre parcours sécurisé à forte visée sociale et deviens coach.e sportif.ve en 6 mois !



18 à 30 ans

**CQP ALS**

**AGEE**

(6 mois, 3 jours par semaine)

Lieux de stages inspirants

Prise en charge intégrale

16 boulevard Pasteur  
75015 Paris  
01 44 38 78 89  
contact@impulsion75.fr

  
**impulsion.**

**AU DELÀ DE CHERCHER SA VOIE,  
TROUVER LE SENS.**



# Un Genre Nouveau de COACH.E.S SPORTIF.VE.S

## le Parcours en 3 phases

### le Positionnement

2 semaines à temps plein consacrées à la préparation des tests d'entrée en certification avec une préparation physique, de la prise de parole en public, le passage du PSC 1...

### la Certification

CQP ALS Activités Gymnique d'Entretien et d'Expression

- Théorie (161 heures)
- Interventions sportives (120 heures)
- Module de Prévention des Blessures (48 heures).

### le Suivi

Accompagnement individualisé à la réalisation du projet personnel : recherche d'emploi, entrepreneuriat ou poursuite d'études (BPJEPS, STAPS, etc.)

## Les 4 Familles d'Activités

### Techniques Cardio

HIIT, Tabata,  
Zumba, Low Impact  
Aerobics, STEP...

### Renforcement Musculaire

Cross training,  
Body Pump®, Body  
Sculpt®, Cross Fit®...

### Techniques d'Expression

Danse, expression  
corporelle...

### Techniques Douce

Stretching,  
étirements, Gym  
douce, Pilates...

### Les Publics Encadrés en Partie Pratique

- PUBLICS EN PRECARITÉ(S)
- ÉTUDIANTS
- SENIORS
- PUBLICS EN SITUATION DE HANDICAP
- PATIENTS EN ALD
- CHÔMEURS LONGUE DURÉE
- FAMILLES MONOPARENTALES
- ÉQUIPES SPORTIVES

**AU DELÀ DE CHERCHER SA VOIE,  
TROUVER LE SENS.**

### les + du Parcours

- Parcours intégralement pris en charge ;
- Module Initiation à la Prévention des Blessures par impulsion75 avec l'intervention de professionnels de la prépa physique ;
- Lieux de stages inclusifs ;
- Accompagnement individualisé tout au long du parcours avec le support d'Etudiants de SciencesPo pour la préparation des examens écrits et oraux .

