

Formation Callisthénie

Programme de la Formation théorique et pratique

La formation Callisthénie est ouverte à toute personne souhaitant acquérir les compétences nécessaires pour encadrer la pratique de la callisthénie en toute sécurité, développer la force, la mobilité et le contrôle du corps au poids du corps, prévenir les risques de blessures et accompagner différents publics vers une amélioration durable de leur condition physique et de leur bien-être.

➤ Objectifs

Apprendre à concevoir des entraînements en « callisthénie » sans danger et adaptés au niveau des pratiquants.

➤ Programme

- Accueil & présentation du concept d'entraînement en callisthénie
- L'importance de l'échauffement
- Évaluation diagnostique de vos qualités physiques
- Repères Anatomie fonctionnelle & biomécanique
- Core training : la puissance du centre
- Les mouvements de base en callisthénie (push-up, pull-up, dips, rowing, squat)
- Les 4 régimes de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique, pliométrique)
- Séances types et méthodes d'entraînement
- Progressions pédagogiques des exercices (muscle-up, L-sit, handstand, handstand push-up)
- Flexibilité, facteur de performance
- Testing

➤ Évaluation des compétences

QCM et mise en situation

➤ Validation

Certificat de compétences - ATTESTATION DE FORMATION CONTINUE
Maintien et actualisation des compétences de l'éducateur sportif

Durée : 21h – en présentiel + 4 h de FOAD

Public visé : Educateurs sportifs diplômés- Coachs sportifs diplômés - Préparateurs physiques diplômés - tous ceux désireux d'apprendre les techniques d'apprentissage au poids du corps

Prérequis :

- BPJEPS et +, professeur de sport/EPS, Préparateur Physique
- Apte médicalement

Conditions d'accès : Inscription obligatoire

Nombre de candidats par session :

- 6 minimum - 20 maximum

Attribution finale : Attestation "Maintien et actualisation des compétences de l'éducateur sportif" – Attestation de « formation continue »

Lieu de formation : Organisme de formation

Accessibilité : Inclusion des personnes en situation de handicap

Méthodes mobilisées/ pédagogie : Mise en situation pédagogique et professionnelle, cas pratique, cas concret

Modalités d'évaluations : Contrôle continue et évaluation de fin de formation

Délai de réponse à l'inscription : Sous 15 jours

Accès au centre : <https://fr.mappy.com/itineraire>

Coût de la formation : 320€ (frais administratif inclus) – Finançable OPCO



ALM Sport Formation - CFA Centre de Formation d'Apprentis Saint-Quentin - Hauts de France

101 bis rue de la fère - 02100 Neuville-Saint-Amand (Ancienne école)

Tél. 03 23 60 69 36 - Site : www.alm-formation.fr - Mail : contact@alm-formation.fr



Mise à jour : 11 janvier 2026

Sarl au capital de 5000 € - R.C.S. Saint-Quentin 790 633 838 - SIRET 790 633 838 00020 - NAF APE 85.59B - TVA intra : FR 05 790 633 838 - CFA UAI 0022198 B

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 22020113602 auprès de la DREETS Picardie (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

Organisme de formation certifié QUALIOP1 par BUREAU VERITAS CERTIFICATION au titre des catégories : Actions de formation et Actions de formation par apprentissage