



Fédération Française du Sport d'Entreprise
28 Rue Rosenwald
75015 Paris
Tél. : +33 1 56 64 02 10
ffse.fr

Certificat d'aptitude à l'utilisation des appareils en autonomie de la salle de sport (CU2A2S)

**BIEN PLUS
QUE DU SPORT !**

9220 Association déclarée
APE 94,99Z Autres organisations fonctionnant par adhésion volontaire
SIRET 425 129 343 00058





La Fédération Française du Sport d'Entreprise, fédération multisports agréée par le Ministère des Sports et affiliée au Comité National Olympique et Sportif Français, a créé le Certificat d'aptitude à l'Utilisation des Appareils en Autonomie de la Salle de Sport (CU2A2S).

La pratique d'activités physiques joue un rôle important dans le développement de la qualité de vie au travail, de la santé et du bien-être des collaborateurs le tout dans un but d'améliorer leur propre performance mais également celle des entreprises.

Cette formation permet de répondre à une demande accrue d'initier les collaborateurs des entreprises à savoir utiliser en toute sécurité & autonomie les appareils de salle de sport mis à disposition par l'employeur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La formation a pour objectif d'utiliser les appareils de la salle de sport de l'entreprise en autonomie et en toute sécurité et plus particulièrement :

Être capable d'appliquer les règles et les consignes de sécurité d'utilisation des appareils de musculation de son entreprise,

Être capable d'adapter les charges et le nombre de répétition en fonction de ses capacités et de ses objectifs,

Cette formation donne lieu à la délivrance d'un certificat délivré par la Fédération française du sport d'entreprise,

Elle contribue à développer les savoirs sportifs fondamentaux défini selon le code du sport (article L. 112-14 du code du sport) comme étant l'ensemble des connaissances, compétences et aptitudes susceptibles de permettre la pratique d'une activité physique ou sportive de manière autonome et en toute sécurité.

**BIEN PLUS
QUE DU SPORT !**

PUBLIC VISÉ

Aucun prérequis n'est demandé pour participer à la formation, accessible à toutes et à tous.

DUREE DE LA FORMATION

La formation est dispensée sur une durée de 2 heures.

PROCESSUS DE FORMATION

À partir de son expérience et des apports de la formation, le stagiaire construit la mise en œuvre (en autonomie et en toute sécurité) de l'utilisation des appareils de la salle de sport mis à sa disposition.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le contenu de la formation est le suivant :

L'adaptation du corps à l'effort : les qualités physiques, les filières énergétiques, la biomécanique,

La séance de musculation : fréquence, volume, intensité, répétitions, séries, temps de récupération,

L'utilisation des appareils,

Les consignes de sécurité,

Le règlement intérieur, les procédures d'alarme et d'alerte,

Le contenu de la formation sera adapté au regard du positionnement des stagiaires.

MODALITES D'EVALUATION

Le stagiaire est évalué par le formateur de la Fédération Française de Sport d'Entreprise. L'évaluation certificative des salariés stagiaires est constituée d'une épreuve de mise en situation pratique à l'utilisation des appareils de la salle de sport ; d'une épreuve théorique sous forme de questionnaire.



MODALITES DE DELIVRANCE DU CERTIFICAT

A l'issue de cette épreuve, l'évaluateur (le formateur) propose au jury un avis favorable ou défavorable à la délivrance du certificat d'aptitude à la mise en oeuvre de l'éveil musculaire en entreprise. Le certificat est délivré par la FFSE après délibération du jury composé de 3 personnes :

- un membre de la Fédération Française du Sport d'Entreprise ;
- un membre de l'encadrement de l'entreprise ;
- un collaborateur de l'entreprise.

ACCESSIBILITE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, merci de prendre contact avec [Carole Mégrot](mailto:Carole.Mégrot@ffse.fr) (référente handicap de la Fédération Française du Sport d'Entreprise) à ffse@ffse.fr qui étudiera avec vous les meilleures conditions pour votre projet.

FORMATEURS

Les formateurs sont titulaires d'un diplôme de niveau 6 au minimum assorti d'une expérience professionnelle d'au moins 3 ans dans leur champ d'intervention et sont certifiés FFSE.

Julien STALIN

Directeur de l'organisme de formation

Professeur de sport, ancien coordonnateur des équipements sportifs en Seine-Saint-Denis, DE et DES JEPS mention squash, ancien responsable du service sportif de la Fédération Française de Squash, Directeur Technique National adjoint à la FFSE.

**BIEN PLUS
QUE DU SPORT !**



Carole MEGROT

Diplômée d'une Maîtrise Staps, elle est aujourd'hui sophrologue spécialisée dans la gestion du stress, la prise en charge des addictions, de la douleur et dans l'accompagnement des maladies neurodégénératives.

Michel KERVADEC

Expert en formation et pédagogie, il est aussi éducateur sport santé et intervenant en éducation thérapeutique des patients. Diplômé d'un master en éducation et formation (M2R2E). Ancien conseiller fédéral à la Fédération Française de Karaté. Président du centre de médecine du sport et de la maison sport santé de Bretagne sud.

Jean-Christophe BLANPIED

Éducateur sportif, conseiller technique régional. Diplômé d'un DE JEPS Option "Perfectionnement Sportif", Mention Squash, complété d'une certification en Préparation & entraînement mentale et d'une certification « Squash, santé et bien-être ».

Julie COMTE

Diplômée d'un master STAPS en Activité physique adaptée. Spécialisée dans la prise en charge des maladies chroniques et l'activité physique en entreprise. Aujourd'hui salariée au Comité Départemental du Sport d'Entreprise 54 et coach indépendante.

Jennifer DUCOURET

Diplômée d'une maîtrise STAPS, diplômée d'Etat aviron et métiers de la forme, elle s'est depuis dirigée vers le coaching sportif et s'est spécialisées à la méthode APOR (approche posturo respiratoire) de Gasquet. Plusieurs formations certifiantes ont également enrichi son parcours : « Yoga sans dégâts », « Abdominaux arrêtez le massacre », « Pilates sans dégâts » et « Spécial mal de dos ».

**BIEN PLUS
QUE DU SPORT !**

Jesse PENTSCH

Diplômé d'un master STAPS et d'une licence en activités physiques adaptées, il est aujourd'hui conseiller d'animation sportive du Ministère des Sports, professeur d'université en STAPS et formateur d'éducateurs sportifs sur la prise en charge du sport sur ordonnance et du sport santé.

Fabrice MEGROT

Diplômé d'un doctorat en sciences du sport et de la motricité (PhD/HDR), biomécanicien chercheur associé au laboratoire de biomécanique et bio-ingénierie de l'UTC Compiègne. Professeur de judo et ju-jitsu diplômé d'état. Thérapeute manuel et directeur d'ITIFormations.

Paul PICARD

Diplômé d'un Master Staps et du diplôme universitaire Gilles COMETTI, il est aujourd'hui entraîneur dans le milieu du handball, professeur d'EPS en école privée et coach sportif à domicile.

Benjamin LAHO

DES JEPS mention squash depuis 2012, entraîneur au sein de différents clubs, y compris en centre d'entraînement haut-niveau junior : des missions pour la Fédération Française de Squash en tant qu'entraîneur fédéral mais aussi en tant que formateur d'animateurs, moniteurs et entraîneurs. Massothérapeute depuis 2022, avec l'ambition d'apporter un volet santé en y associant l'expérience de la pratique et de l'entraînement sportif.

CONTACTS

Fédération Française du Sport d'Entreprise 28, rue Rosenwald 75015 PARIS – Julien STALIN – dtnadj@ffse.fr ou ffse@ffse.fr 01 56 64 02 10 ffse.fr

