Santé - Social - Sécurité

mis à jour le 13/06/2025

Licence professionnelle | Contrat d'apprentissage |
RNCP 35949

Licence Pro Métiers de la forme - Parcours Métiers de la forme (LP_MFF)

PRÉSENTATION

Présentation de la formation

La licence professionnelle Métiers de la forme est un diplôme national de niveau bac +3 (niveau 6 du RNCP), sanctionnant un niveau correspondant à 180 ECTS, délivré par l'université Paris Cité et conférant le grade de licence à son titulaire.

La licence professionnelle Métiers de la forme s'adresse à des étudiants en formation initiale niveau bac+2 ainsi qu'à des professionnels avec pour but leur insertion dans le domaine des activités sportives et de la forme.

Les enseignements de pratiques et techniques de la « forme » sont associés à des enseignements théoriques (physiologie, anatomie, psychologie, sociologie, anglais, gestion, marketing, communication, pratiques sportives, etc.).

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :
- Accompagner et conseiller individuellement vers une meilleure forme et un meilleur bien-être
- Concevoir et animer des programmes d'activités physiques variées
- Gérer et développer une structure dédiée à la forme et au bien-être

Métiers visés

Les secteurs professionnels liés à l'activité physique et à la prévention en santé offrent des environnements variés, allant de l'animation sportive à la gestion de projets, en passant par le conseil en activité physique et bien-être. Voici quelques métiers ou grandes familles de métiers dans ce domaine :
- Intervenant (animateur en sport, « coach » sportif, autoentrepreneur, gestionnaire de projets de prévention par l'activité physique et la nutrition, etc.).
- Assistant d'exploitation (gestionnaire de structures, coordinateur, manager, agent de développement, etc.).

-- Intervenant (animateur en sport, « coach » sportif, autoentrepreneur, gestionnaire de projets de prévention par l'activité physique et la nutrition, etc.).
- Assistant d'exploitation (gestionnaire de structures, coordinateur, manager, agent de développement, etc.).
- Educateur sportif spécialisé fitness
- Conseiller/ coach activité physique

Rythme d'alternance

La formation s'effectue en alternance :
- Une demi-semaine à l'université (lundi-mercredi)
- Une demi-semaine chez un employeur (jeudi-dimanche)

Dates de la formation et volume horaire

01/09/2025 > 31/08/2026 (494 heures)
Durée : 1 an

UNIVERSITE/ECOLE

Adresse administrative Composante

Faculté des Sociétés et Humanités - UPC

85, boulevard Saint-Germain

75006 - PARIS

Journées Portes ouvertes

Deux journées portes ouvertes sont organisées dans le cadre de la JPO à l'UFR STAPS et le salon des études au

Siège Établissement

Université Paris Cité

85, boulevard Saint-Germain

75006 - PARIS

ADMISSION

Conditions d'admission

Pré-requis :

La Licence professionnelle Métiers de la forme (BAC+3) est principalement accessible aux :
- Titulaires de la Licence STAPS 2e année, en particulier pour les étudiants justifiants des crédits de l'UE Projet d'études et professionnel : Entraînement sportif ;
- Titulaires des DEUST STAPS : « Métiers de la forme » ; « Pratique et gestion des Activités physique et sportives et de loisirs pour les publics seniors » ; « Animation et gestion des activités physiques sportives ou culturelles » ; « Animation, commercialisation des services sportifs » ;
- Salariés du secteur public ou privé ayant des compétences dans au moins un des domaines suivants : coaching, management, gestion, marketing, diététique ou animation et un bon niveau de pratique physique des activités de remise en forme. Au début de sa formation, l'apprenti devra être titulaire de l'AFPS (Attestation de Formation aux Premiers Secours) ou du PSC 1. VAE possible.

Modalités de candidature

L'accent est mis sur la maturité du projet professionnel et la connaissance du secteur. Nous pourrons offrir la possibilité pour les sportifs haut-niveau, inscrits sur les listes ministérielles, de poursuivre le cursus sur 2 ans.
- Pré-sélection sur dossier. Les candidatures seront à enregistrer sur l'application Ecandidat. 2 sessions de recrutement : fi n mars et fin avril. et Tests physiques et entretiens : en avril et en juin.
- Tests physiques
- Entretiens avec des membres de l'équipe dirigeante de la formation et des professionnels du secteur de la forme

CONTACTS

Vos référents FORMASUP PARIS IDF

Stéphanie SILVESTRE

contact@formasup-paris.com

Laëtitia CHIODI

Pour les publics en situation de handicap : consultez nos pages dédiées Apprenants et Entreprises.

Vos contacts « École/Université »

DERBAL Sonia

sonia.derbal@parisdescartes.fr
01 76 53 34 06

VERON Geraldine

geraldine.veron@parisdescartes.fr

PROGRAMME

Code RNCP 35949

Direction et équipe pédagogique

Équipe pédagogique : enseignants chercheurs, enseignants, et professionnels qualifiés ayant une activité en lien avec les contenus de la formation.
L'enseignement est assuré par des universitaires et par des professionnels issus des métiers de la forme, de la finance, du droit, etc. (directeurs administratifs et financiers du secteur privé ou public, experts comptables, cadres fédéraux, avocats, etc.).

Direction de la Licence professionnelle Métiers de la forme : Youcef ALANBAGI

Contenus des enseignements

Les contenus de formation sont présentés dans la maquette et accessible pour a plupart sur moodle Paris Cité.

Programme détaillé de la formation	Volume horaire session - 1 année 1
Milieux professionnels	82h
Sports de combat	16h
Les gymnastiques douces posturales	16h
Connaissances scientifiques liées à la pratique	50h
Prise en charge de la pratique d'un client ou d'un groupe	124h
Anglais	20h
Méthodes innovantes en activités physiques pour tous	16h
Mise en situation professionnelle	52h
Méthodes innovantes en activités physiques pour tous	16h
Stage professionnel et supervision	38h
Formations spécifiques en crosstraining	16h
Gestion d'un centre de remise en forme	48h

Modalités pédagogiques

Stage et projet tutoré donnent lieu à l'élaboration d'un mémoire et à une soutenance orale.
La pédagogie fait une large place à l'initiative du stagiaire et à son travail personnel, pour mettre en oeuvre les connaissances et les compétences acquises.
L'assiduité que ce soit en cours ou en stage, est obligatoire ; elle fait l'objet de listes d'émargements pour chaque cours
- Pédagogie active en effectifs restreints
- Réalisation de projets de groupe (avec accès à la médiathèque)
- Enseignements en français et en anglais
- Animation des dispositifs pédagogiques avec des partenaires professionnels
- Enseignement en mode pédagogie inversée
- Enseignement hybride (distanciel et présentiel)
- Utilisation des outils numériques (cours en Zoom ; outils de prise de performance)

Contrôle des connaissances

Contrôle continu (CC) et contrôle terminal (CT) annuel.

Diplôme délivré

Diplôme national de niveau 6 du Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, délivré par l'Université Paris Cité

COMPÉTENCES

Les diplômé.e.s en activité physique et fitness seront en mesure d'exercer plusieurs missions liées à l'animation, la gestion, le conseil et la conception d'activités physiques adaptées à différents publics. :
- Conception de programmes et séances d'activités relevant du fitness
- Animation de séances de fitness
- Gestion et direction de structure de fitness
- Conseil en activité physique pour tous publics
- Coach fitness
- Chargé de développement
- Conseiller santé forme
- Educateur sportif

Usages numériques et Expression et communication écrites et orales

- Utiliser les outils numériques de référence et les règles de sécurité informatique pour acquérir, traiter, produire et diffuser de l'information ainsi que pour collaborer en interne et en externe.
- Se servir aisément des différents registres d'expression écrite et orale de la langue française pour présenter une production et/ou argumenter un point de vue.
- Se servir aisément de la compréhension et de l'expression écrites et orales d'une langue étrangère.

Exploitation de données à des fins d'analyse

- Identifier et sélectionner diverses ressources spécialisées pour documenter un sujet.
- Analyser et synthétiser des données en vue de leur exploitation.
- Développer une argumentation avec esprit critique.

Positionnement vis à vis d'un champ professionnel/ Gestion et développement d'une structure dédiée à la forme et au bien être

- Identifier et situer les champs professionnels potentiellement en relation avec les acquis de la mention ainsi que les parcours possibles pour y accéder. Caractériser et valoriser son identité, ses compétences et son projet professionnel en fonction d'un contexte.
- Analyser la situation générale d'une structure du point de vue des ressources financières et humaines. Construire un projet de budget. Gérer des ressources humaines (embauche, contrats, encadrement des équipes d'intervenants)
- Assurer le marketing des produits commercialisés. Concevoir une stratégie de développement pour une salle de forme au regard des caractéristiques de la structure et de son environnement institutionnel et économique.

Action en responsabilité au sein d'une organisation

- Situer son rôle et sa mission au sein d'une organisation pour s'adapter et prendre des initiatives.
- Respecter les principes d'éthique, de déontologie et de responsabilité environnementale. Travailler en équipe autant qu'en autonomie et responsabilité au service d'un projet.
- Se mettre en recul d'une situation, s'auto évaluer et se remettre en question pour apprendre.

Conception et animation de programmes d'activités dédiées à la forme et au bien être

- Concevoir des programmes de mise en forme. Construire, présenter, encadrer des programmes et des cours collectifs chorégraphié ainsi que de développement de qualités physiques.
- Animer les séances d'activités de remise en forme. Adapter les formes de pratiques ainsi que leur intensité en fonction des publics concernés
- Conseiller les pratiquants dans le domaine de la forme.

Coaching et conseil personnalisé dans le domaine de la forme et du bien être

- Evaluer la condition physique d'une personne. Concevoir des programmes personnalisés de remise en forme. Présenter et encadre des programmes de mise en forme individualisés.
- Accompagner et encadrer en sécurité les personnes pour les activités de la forme. Conseiller et adapter les programmes en fonction des projets et des résultats.
- Conseiller dans le domaine de la santé et du bien-être par l'activité physique. Former chacun à assurer sa propre sécurité et à sa santé dans ses pratiques autonomes.