

Guide du tuteur pour le stage CQP Instructeur Fitness

(Option Musculation et Personal Training)

En tant que tuteur, vous êtes chargé d'accueillir un stagiaire dans le cadre de sa formation CQP Instructeur Fitness, Option Musculation et Personal Training. Ce document a pour but de clarifier votre rôle et les attentes pendant les 210 heures de stage obligatoires.

Votre rôle en tant que tuteur

En tant que tuteur, vous jouez un rôle clé dans le développement professionnel du stagiaire. Voici vos principales responsabilités pendant la durée du stage :

1. Encadrer et accompagner le stagiaire

Votre mission principale est de guider le stagiaire dans l'application des compétences théoriques et pratiques acquises durant sa formation. Vous êtes un modèle de référence pour lui.

2. Superviser les activités du stagiaire

Le stagiaire doit être impliqué dans des tâches variées liées à l'encadrement des activités de fitness, la préparation de programmes d'entraînement, l'animation de cours de musculation et le coaching personnalisé. Vous serez amené à observer, évaluer et, si nécessaire, corriger ses actions afin d'assurer un apprentissage progressif et rigoureux.

3. Partager votre expertise professionnelle

N'hésitez pas à partager vos conseils, astuces et méthodes pédagogiques pour encadrer les adhérents. Cela permettra au stagiaire de mieux comprendre les aspects techniques et humains du métier d'instructeur fitness.

4. Évaluer les progrès du stagiaire

Il est important d'offrir un retour régulier au stagiaire, aussi bien sur ses forces que sur les axes d'amélioration. Une évaluation constructive tout au long du stage l'aidera à se perfectionner.

5. Favoriser l'autonomie progressive

Au fil du stage, permettez au stagiaire de prendre des initiatives et de gagner en autonomie dans la gestion des séances de coaching ou l'encadrement des activités en groupe, toujours sous votre supervision.

Conditions requises pour être tuteur :

En tant que tuteur, vous devez disposer d'une carte professionnelle d'éducateur sportif, en lien direct avec le métier de coach sportif. Cette carte atteste de vos compétences et de votre droit à encadrer et former des personnes dans un cadre sportif.

La carte professionnelle est obligatoire pour tous les éducateurs sportifs exerçant dans les métiers de la musculation et du personal training. Elle garantit que vous possédez les qualifications nécessaires pour encadrer des activités physiques en toute sécurité.

Votre carte doit être à jour. Assurez-vous qu'elle soit valide pendant toute la durée du stage. Une carte expirée ou non conforme peut mettre en cause la validité du stage pour le stagiaire.

Obligations du stagiaire : validation des EPMSP

Avant de pouvoir encadrer des élèves pendant son stage, le stagiaire doit valider les Épreuves Pédagogiques en Milieu Sportif Professionnel (EPMSP) et obtenir une carte provisoire d'éducateur sportif. Ces épreuves valident sa capacité à encadrer des activités de fitness dans un cadre professionnel.

L'activité de fitness encadrée par le titulaire du CQP Instructeur Fitness relève du cadre réglementé des activités physiques et sportives, conformément au code du sport. La réussite des EPMSP est indispensable pour que le stagiaire puisse encadrer des élèves en toute légalité pendant son stage.

Attentes vis-à-vis du stagiaire :

Le stagiaire doit s'intégrer à votre équipe et participer activement aux activités de votre établissement. Voici les principaux domaines dans lesquels il ou elle interviendra :

- Encadrement des adhérents : Le stagiaire participera à l'encadrement des adhérents lors des cours collectifs, en coaching individuel (personal training), et devra également encadrer des séances en small group (petits groupes).
- Élaboration de programmes d'entraînement : Observer puis participer à la création de programmes adaptés aux besoins des adhérents.
- Sécurité et bien-être : S'assurer que les adhérents pratiquent les exercices correctement, en toute sécurité.
- Animation de séances : Gérer et animer des séances de fitness, musculation ou coaching personnalisé.

Aide à la réalisation des épreuves des blocs de compétences 3, 4 et 5

BLOC DE COMPÉTENCES 3 (BC3) : ORGANISATION, INFORMATION ET COMMUNICATION AUTOUR DE SES ACTIVITÉS D'ANIMATION ET D'ENCADREMENT PHYSIQUE ET SPORTIF

Au cours de son stage, le candidat doit construire une action de communication soit pour promouvoir une activité qu'il doit mettre en œuvre (exemple : organisation d'une séance de démonstration...), soit pour promouvoir un événement organisé par la structure d'accueil et auquel il doit participer.

En prenant comme point de départ cette action de communication, le candidat doit rédiger un écrit expliquant notamment :

- Comment il a informé le public de cette activité ou de cet événement
- Comment il a organisé ses activités
- Comment il a communiqué et travaillé en équipe

Cet écrit est visé par le tuteur du candidat, qui émet un avis à partir d'une grille mise à disposition par la CPNEFP, et adressé aux évaluateurs avec l'écrit, en amont de l'entretien.

Ceux-ci examinent l'écrit du candidat puis conduisent un entretien individuel d'une durée de 30 minutes maximum, dont 10 minutes de présentation du projet par le candidat et 20 minutes de questions par les évaluateurs

+ Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur)
Cette épreuve permet d'évaluer toutes les compétences du bloc 3.

BLOC DE COMPÉTENCES 4 (BC4) : CONDUITE DE SON PARCOURS PROFESSIONNEL DANS LE DOMAINE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Présentation d'un projet professionnel par le candidat à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur

Entretien oral avec deux évaluateurs (durée 30 minutes maximum dont 10 minutes de présentation du projet par le candidat et 20 minutes de questions)

+ Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur)

Bloc de compétences 5 (BC5) : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale, 20 minutes de présentation + 15 minutes de questionnement maximum

A partir de l'exemple concret de votre structure, explicitation d'une démarche d'acquisition et de fidélisation client à partir d'un état des lieux et en prévoyant l'évaluation des actions menées.

A minima le dossier devra comprendre les parties suivantes :

- État des lieux
- Concurrence
- Cibles
- Actions de prospections vers les nouveaux clients
- Actions pour la fidélisation
- Techniques de vente utilisées
- Évaluation des actions

Durée totale de l'épreuve : 35 minutes maximum

Entretien avec le coordonnateur du stagiaire :

Au cours du stage, vous serez également sollicité pour un entretien avec le coordonnateur du stagiaire. Cet entretien a pour but de faire un point sur le parcours du stagiaire, ses progrès et ses difficultés éventuelles.

Formalisation de la convention de stage :

Si vous êtes d'accord pour prendre un stagiaire en stage, vous recevrez un lien par mail et par SMS qui vous permettra de signer la convention de formation. Cette procédure a pour objectif de formaliser l'accord et de faciliter la mise en place du stage dans un cadre réglementaire.

Durée du stage :

Le stagiaire doit accomplir 210 heures au sein de votre structure. La répartition des heures se fait en fonction de vos besoins et de la disponibilité du stagiaire.

Pourquoi votre rôle est essentiel :

En tant que tuteur, vous contribuez à former la prochaine génération d'instructeurs fitness. Votre expérience et votre accompagnement permettent au stagiaire de développer les compétences nécessaires pour réussir dans ce métier.

Nous restons à votre disposition :

Si vous avez des questions ou des doutes concernant le déroulement du stage ou le processus de signature de la convention, n'hésitez pas à nous contacter.