

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 150 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.

Organisation d'un événement dans la structure (UC1 et UC4)

Dans le cadre de son stage, le stagiaire devra organiser un événement au sein de votre structure. Cet événement fait partie des unités de compétences (UC1 et UC4) de sa formation et a pour but de promouvoir la structure et d'attirer de nouveaux clients.

L'événement organisé par le stagiaire devra permettre de présenter la structure et ses caractéristiques, notamment en matière de sécurité et de réglementation propres aux Établissements Recevant du Public (ERP). Ce projet est une excellente opportunité pour le stagiaire de développer des compétences en communication, gestion de projet, et promotion des activités sportives.

Document d'évaluation et d'assiduité :

Tout au long du stage, vous serez amené à remplir un document d'évaluation et d'assiduité du stagiaire. Ce document vous permettra de suivre et évaluer les progrès du stagiaire, tant en termes de compétences techniques que de comportement professionnel.

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 150 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.