

# 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**.

## 1. 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.

## 2. Conditions et cadre réglementaire

### 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.

- **Obligation légale** : 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.
- **Validité** : 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 EPMS

Avant de pouvoir encadrer des élèves pendant son stage, le stagiaire doit valider **les Épreuves Pédagogiques en Milieu Sportif Professionnel (EPMS)** 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 EPMS est indispensable pour que le stagiaire puisse encadrer des élèves en toute légalité pendant son stage.

### 3. 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** : Il devra observer puis participer à la création de programmes adaptés aux besoins des adhérents.
- **Sécurité et bien-être** : Il doit s'assurer que les adhérents pratiquent les exercices correctement, en toute sécurité.
- **Animation de séances** : Il sera amené à gérer et animer des séances de fitness, de musculation ou de coaching personnalisé.

### 4. Accompagnement aux Blocs de Compétences (BC)

Votre rôle est également d'aider le stagiaire dans la réalisation des épreuves des blocs de compétences 3, 4 et 5, qui s'appuient sur son expérience en stage.

#### **Bloc de compétences 3 (BC3) : Organisation, information et communication**

**Intitulé** : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif.

Au cours de son stage, le candidat doit :

- Communiquer avec les clients, l'équipe à laquelle il appartient et la direction de la structure.
- Savoir promouvoir les activités auxquelles il participe ou qu'il encadre.
- Organiser des actions de coaching en s'adaptant aux clients.

**Évaluation** : En prenant comme point de départ sa propre expérience durant le stage, le candidat doit expliquer comment il a informé le public de la structure, comment il a organisé ses activités, et comment il a communiqué et travaillé en équipe.

Cet écrit est contrôlé par le tuteur du candidat, qui émet ensuite un avis à partir d'une **grille mise à disposition par l'ÉCOLE FRANÇAISE DU FITNESS**. Cette grille est reçue par le tuteur suivant le même process que la convention de stage, en cours de formation. Elle doit être remplie au plus tard **15 jours avant** l'épreuve du candidat.

Les évaluateurs 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.

#### **Bloc de compétences 4 (BC4) : Conduite de son parcours professionnel**

**Intitulé** : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives.

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

Le tuteur doit aider le stagiaire dans la construction de son projet professionnel. Il atteste du bien-fondé de celui-ci via une grille d'observation. Cette grille est reçue par le tuteur suivant le même process que la convention de stage, en cours de formation. Elle doit être remplie au plus tard **15 jours** avant l'épreuve du candidat.

Les évaluateurs 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.

## **Bloc de compétences 5 (BC5) : Participer aux actions de marketing et de vente**

**Intitulé :** Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness.

**Évaluation :** Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale. Durée totale de l'épreuve : **35 minutes maximum** (20 minutes de présentation + 15 minutes de questionnement maximum).

À partir de l'exemple concret de sa structure, le stagiaire doit étudier une démarche d'acquisition et de fidélisation client à partir d'un état des lieux et en prévoyant l'évaluation des actions menées.

À minima, le dossier devra comprendre les parties suivantes :

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

## **5. Contact et formalités**

### **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, 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.

## **6. 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.

