



Votre parcours idéal sur 6 mois

Bienvenue chez Damalis

Voici un aperçu de votre parcours de formation idéal sur les 6 prochains mois. Chaque mois, vous acquerez de nouvelles compétences et connaissances pour devenir un professionnel accompli dans votre domaine.

Nous allons tout mettre en place pour que votre formation soit belle et votre démarrage dans le métier ainsi facilité.

Nous ne sommes pas magicien, nous aurons besoin de **vous** !



Avertissement !

Vous entrez dans une formation pour **adulte** de courte durée. Ce qui vous obligera, dès le départ, à **être organisé**, autant en informatique (Mails fréquents, plate forme de e-learning ou cours distanciel) que dans votre parcours de **futur coach** (entre le Centre de formation et la Structure de stage). Ne prenez pas de retard ! Si vous ne faites rien pendant quelques semaines, dites vous que cela n'est pas normal. Vous devrez avoir toujours quelques choses à faire. Les élèves échouant, sont toujours ceux qui disent "*je rattraperai*". Cherchez des Informations sur la structure, écrivez votre mémoire dès le début, posez des questions, menez votre projet de communication, créez des affiches, des séances, révisez vos QCM, mettez vous en situation de coach, suivez les cours distanciel, soyez présent aux cours de pratiques, **entraînez vous à coacher**, à soutenir vos écrits, sortez de votre zone de confort (Crossfit, Musculation ou Zumba, etc.) **Ouvrez vous** à d'autres compétences.

Le diplôme n'est pas magique ! Le parchemin ne vous donnera pas du travail, c'est votre compétence qui fera votre employabilité. Les imposteurs ne durent pas dans le métier, ils se remplacent simplement les uns les autres, ne faites pas parti de ces gens là.

Le CQP IF (Les UC)

- UC 1 Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness
- UC 2 Accueillir les publics dans une structure de fitness
- UC 3 Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
- UC 4 Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness
- UC 5 Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en MPT et/ou CC
- UC 6 Utiliser des outils et des techniques pour une pratique des publics en toute sécurité en MPT ou CC



Le CQP IF (Traduction des UC)

- UC 1 Avoir le PSC1, connaître la réglementation du sport et sa structure. UC obtenue par la soutenance de votre mémoire de communication.
- UC 2 Votre tuteur devra apprécier votre travail et comportement en fin de stage.
- UC 3 Trois QCM Anat, Physio, Nutri. Il faudra avoir 15/20 à chacun. Un site de révision vous est ouvert.
- UC 4 Obtenu par la soutenance de votre mémoire de communication. Vous présenterez tout ce que vous avez fait en stage dans votre structure.
- UC 5 Construire et réaliser une fiche de séance dans le thème sélectionné.
- UC 6 Mener la séance sous l'œil du jury puis soutenir vos choix et répondre aux questions.



Premier mois

Observation

Observation de votre structure, son modèle économique, son fonctionnement. Posez des questions, notez tout chaque jour !

1

2

Intégration

Savoir vous intégrer au sein de l'équipe. Connaître le logiciel de gestion clients du Club (C.R.M). Connaître le protocole d'accueil des prospects ou des clients existants. Dites bonjour aux clients !

3

Vente

Connaître l'argumentaire de vente mis en place par la structure. Connaître les tarifs, les abonnements, les salles, le matériel. Être capable de vendre un abonnement de A à Z et seul.

4

Analyse

Analyser les chiffres clés. Analyser la clientèle. Dossier UC-1 E.R.P déjà en cours ! Suivre un maximum de cours avec votre tuteur. Planifiez un Gantt.

Enregistrez votre travail en double !

Deuxième mois



Analyse de marché

Vous avez fait l'analyse concurrentielle, la zone de chalandise etc... Mettez le en forme dans le mémoire.

Projet de communication

Vous avez pris rdv avec votre tuteur et le gérant pour valider votre projet de communication. (Prévoir un ou deux plans B en cas de refus)

Prise en charge

Quel que soit l'option, vous commencez à prendre en charge une partie de cours, de W.O.D, d'une séance individuelle ou cours en Small group. Vous commencez les révisions Q.C.M. sur la plateforme Gesticert.

Troisième mois

1 Programmations

Vous commencez à faire vos interventions sur certaines parties de cours. Vous recevez vos premiers clients individuels. Rédigez déjà des plans en fonction de profils divers.

2 Plans d'entraînement

Vous avez préparé plusieurs plans d'entraînements et fiches de séances sur différents publics et fait contrôler votre programmation par votre tuteur. (M.P.T)

3 Fiches de séances

Préparer des fiches de séances complètes en cours collectifs et faire valider par votre tuteur tant sur le choix de vos exercices et la durée effective de votre cours.

4 Projet de communication

Affinez votre diagramme de GANTT pour la mise en place de votre communication autour de votre projet. Faites les affiches, les vidéos promotionnelles.

5 Vente

Quel que soit votre option vous devez être capable d'accueillir un prospect et de vendre un abonnement. Entraînement aux Q.C.M notes obtenues entre 11 et 14 désormais

Quatrième mois



Personal Training

Vous avez suivi un adhérent en Personal-Training sur un cycle de 1 mois environ (épreuve pour l'examen final). (M.P.T)



Cours en petits groupes

Vous prenez en charge une plus grande partie des cours en Small-group (épreuve pour examen final). (M.P.T)



Cours collectifs

En cours collectifs vous êtes intervenu sur les 3 différents types de cours (cardio, renforcement, mobilité/stretching).



Animation

Quel que soit l'option, vous savez corriger, communiquer et animer votre séance.

Cinquième mois

1

Prise en charge autonome

Quel que soit l'option, vous êtes prêt à assumer seul(e) la prise en charge d'un groupe, d'un cours ou d'un adhérent conformément aux exigences du jury final (cf grilles de certifications).

2

Dossier UC-1/4

Votre dossier UC-1/4 doit être terminé

3

Fiches de séances

Vos fiches de séances pour l'examen (Small group et/ou cours collectifs) faites !

4

Entraînement

Entraînement aux Q.C.M. Notes obtenues entre 13 et 16 régulièrement.

Passage des examens blancs sous peu.



Sixième mois

Dernière ligne droite

A vous de jouer !!

Le mémoire est prêt en .pdf et envoyé,
faites votre Powerpoint.

QCM ente 14 et 18 régulier.

Préparation finale

Vous avez travaillé dur pendant ces 6
mois pour acquérir toutes les
compétences nécessaires. Il est temps de
mettre en pratique tout ce que vous avez
appris et de briller lors de vos examens
finaux. Entraînez vous !

Confiance

Ayez confiance en vous et en vos capacités. Vous êtes prêt à relever ce défi et à devenir un
excellent professionnel dans votre domaine.

Mois 7 ... Rattrapages

Nous y voilà ... mais ce n'est pas catastrophique. Sur 6 examens il est difficile de ne pas avoir commis l'impair. Mais svp, arrêtez d'en vouloir au méchant jury, vous n'avancerez pas. Vous pairs, déjà diplômés, vous ont simplement jugé "*non prêts*" c'est tout !

UC14 modifiez absolument votre mémoire, produisez des affiches, des questionnaires, connaissez les affichages obligatoires, argumentez votre projet de com.

UC2 Parlez avec votre tuteur, montrez le meilleur de vous même. Ce n'est pas toujours facile mais faites l'effort !

UC3 Révisez 10 QCM matin, midi et soir pendant 3 semaines. Résultats garantis.

UC56 Faites de vraies fiches de séances sur Hexfit par exemple, testez vos séances, maîtrisez les mouvements, les chronos, les playlists, les paramétrages matériels, les parades. Soyez un surtout véritable animateur, clair et directif et surtout soyez sécuere.



Compétences acquises

| | |
|-------------------------|---|
| Gestion de la structure | Modèle économique, fonctionnement, logiciel CRM |
| Accueil clients | Protocole d'accueil, argumentaire de vente |
| Analyse de marché | Chiffres clés, clientèle, concurrence, zone de chalandise |
| Programmation | Plans d'entraînement, fiches de séances, cours collectifs |
| Animation | Prise en charge de groupes, communication, correction |
| Gestion de projet | Projet de communication, diagramme de Gantt |

Évaluations



QCM

Tout au long de votre formation, vous passerez des QCM (Questions à Choix Multiples) pour évaluer vos connaissances théoriques acquises pendant les cours.

Examens blancs

Avant les examens finaux, vous aurez l'opportunité de passer des examens blancs pour vous préparer aux conditions réelles d'examen. Ne refusez jamais !

Examens finaux

Les examens finaux évalueront l'ensemble de vos compétences acquises durant la formation, à la fois théoriques et pratiques.

Votre réussite



En suivant ce parcours de formation rigoureux, vous acquerez toutes les compétences nécessaires pour devenir un professionnel accompli dans votre domaine. Votre dévouement, votre travail acharné et votre détermination vous mèneront vers le succès. N'ayez pas peur de relever les défis qui se présenteront à vous, car c'est ainsi que vous grandirez et deviendrez un expert respecté dans votre profession.

