

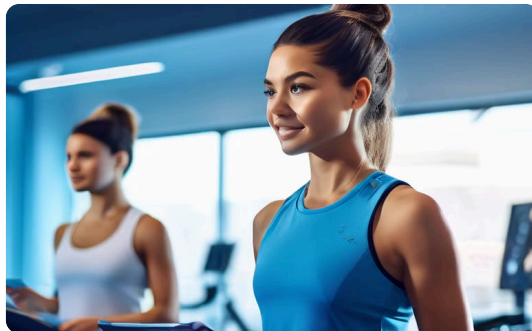


# Guide rapide du Tuteur de Stage

**Merci** tout d'abord de votre investissement.

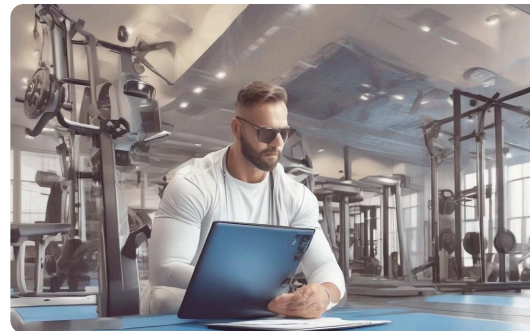
Ce guide fournit une trame succincte pour guider les stagiaires dans leur apprentissage et les aider à progresser au mieux. Ce guide vous permettra d'**accompagner** le stagiaire dans son parcours de formation.

# Premier mois



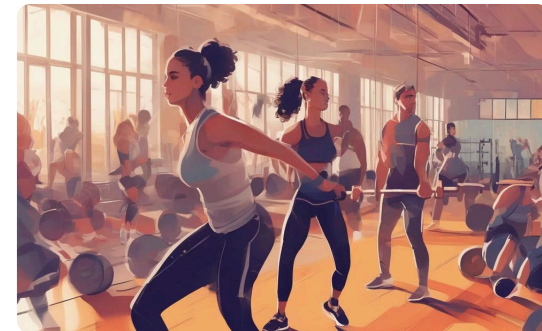
## Observation

Le stagiaire s'imprègne du fonctionnement de la structure.



## Protocoles

Il apprend les protocoles d'accueil, de vente, de suivi client et de programmation.



## Intégration

Il adopte les codes vestimentaires et suit les cours avec le tuteur.

# Deuxième mois



1

## Prise en charge partielle

Le stagiaire prend en charge une partie de la programmation Warm-up ou Cool-Down. Sur un W.O.D en box de Crossfit ou en Small Group dans une structure généraliste

Idem pour les cours collectifs

2

## Validation du projet de communication

RDV avec tuteurs et gérants pour valider le projet de communication. **L'objectif est de savoir engendrer de la nouvelle clientèle dans le club.** Différent du BP JEPS AF !



# Troisième mois

## Autonomie

Le stagiaire devient plus autonome et met en place sa propre programmation.

Il accueille, sait vendre, présente les offres, fait des fiches de séance.

Il doit avoir de notion de diét, d'anat et physio.



## Présentations

Il présente des programmations pour diverses problématiques (prise de masse, perte de poids, réathlétisation, etc) en MPT.

En cours collectifs, présenter une fiche de séance dans son intégralité sur les 3 types de cours (cardio, renfo, stretching)



## Musique Cours co.

Il doit être plus à l'aise avec le travail sur la musique.

Il sait trouver le 1 désormais

Il pratique avec + ou - d'aisance les cours Cardio, Renfo et Stretching





# Plan de Communication

1

## Objectifs

Fidéliser la clientèle existante, attirer de nouveaux clients ou bien les deux, à travers un projet qu'il propose.

2

## Validation

Le tuteur doit avoir une projection sur le plan de communication du stagiaire. Affiches, Film, Réseaux sociaux, enquêtes, Gantt.

3

## Point d'étape

Appel du formateur Damalis pour faire le point à mi-parcours. Rdv téléphonique.

# Quatrième mois



## M.P.T

Prise en charge d'un client en Personal-Training sur un cycle complet.

-Donne des consignes claires et précises.

-Intervient sur un pratiquant pour corriger un mouvement ou une posture.

-Doit assurer l'animation d'un plateau Musculation en veillant à l'intégrité physique des pratiquants et au respect du matériel.

-Produit des plans d'entraînement.



## Cours Collectifs

Animation quasi-totale d'un cours en toute sécurité.

-Doit assurer l'évolution des pratiquants pendant une séance en cours collectif

- Sait Corriger et intervenir sur un adhérent (principe du C.R.C).

- Sait faire varier les mouvements en fonction de la musique (les différents tempos 2/2, 3/1...).

-Doit être intervenu sur les 3 types de cours collectifs chorégraphiés ou pré-chorégraphiés (Cardio, renfo, stretching).



## Présentations

Présentation de 5-6 cas de figures sur les principes de l'entraînement.

Produit des fiches séances personnelles ou grâce à Hexfit.

Le travail doit être mis en forme de manière quasi professionnelle.

# Cinquième mois



## 1 Professionnalisme

Le stagiaire doit se comporter comme un futur professionnel.

## 2 Projet UC-4

Le stagiaire doit avoir mis en place ou finaliser son projet pour l'UC-4.

## 3 Point d'étape

Faites le point sur les axes de progression avec le stagiaire.



# Sixième mois



Validation UC-2 Votre avis est indispensable !	RDV en visio avec un formateur Damalis pour la validation.
Finalisation	Quelques ajustements à mettre en place avant l'entrée sur le marché du travail.
Autonomie	Le stagiaire doit être capable de prendre en charge un adhérent ou un cours collectif.



## Septième mois

Le stagiaire a une ou deux épreuves en rattrapage.

Ce n'est pas catastrophique ! Mais il doit reformuler son mémoire, approfondir ses connaissances, ou réviser encore ses QCM.

Demandez où il en est, questionnez le, testez le encore et mettez le en situation pratique.

**Merci pour ce dernier mois où il aura encore besoin de vous.**