

ABD FORMATION

En partenariat avec Mentora Academy (OF, Algérie)

RÉFÉRENTIEL DE CERTIFICATION

Certificat Français de Coaching sportif Méthode ABD

Proposition de référentiel de compétences et d'organisation pédagogique

Parcours de formation en Algérie — 6 mois



1. Préambule et positionnement

Ce document propose un référentiel de certification pour un Certificat Français de Coaching sportif Méthode ABD, destiné à être délivré en Algérie par ABD Formation en collaboration avec Mentora Academy, organisme de formation (OF) basé en Algérie. Il définit les compétences et savoir-faire professionnels attendus du titulaire, ainsi qu'une organisation pédagogique cohérente permettant de les développer et de les évaluer sur une durée totale de six mois.

Le coach sportif visé par ce certificat est capable d'intervenir aussi bien auprès de groupes (séances de fitness collectif) qu'auprès de pratiquants individuels (musculature, personal training, coaching individualisé), en garantissant la sécurité des publics et une progression adaptée à chacun.

2. Architecture générale de la formation

La formation combine quatre composantes complémentaires, articulées sur six mois :

- Un socle pratique en présentiel (70 heures), centré sur les gestes professionnels du coach sportif et leur évaluation ;
- Un tronc commun en e-learning (77 heures), couvrant les savoirs scientifiques et transversaux indispensables : physiologie, anatomie, nutrition et marketing ;
- Le parcours international ISSA CPT – Certified Personal Trainer (80 heures), qui apporte une reconnaissance internationale de la compétence de personal trainer et approfondit la programmation de l'entraînement individualisé ;
- Un stage pratique en structure (200 heures), à réaliser en autonomie entre la date de début et la date de fin de la formation, permettant d'appliquer les compétences des blocs 1 à 4 en situation professionnelle réelle.

Composante	Modalité	Volume
Présentiel technique (blocs de compétences 1 à 4)	2 rassemblements de 5 jours (7h/jour), 1 par trimestre	70 h
Tronc commun e-learning (physiologie, anatomie, nutrition, marketing)	À distance, autoformation tutorée	77 h
Parcours ISSA CPT (Certified Personal Trainer)	À distance, plateforme internationale, rythme libre	80 h
Stage pratique en structure	En autonomie, entre le début et la fin de la formation, en structure d'accueil sous tutorat	200 h
TOTAL	Sur 6 mois	427 h

En complément de ce volume de 427 heures, deux épreuves pratiques individuelles de certification — Small Group Training et Encadrement individuel (Personal Training), détaillées en section 8 — sont organisées en fin de parcours. Il s'agit de séquences d'évaluation et non de temps de formation : elles ne sont donc pas comptabilisées dans le volume horaire ci-dessus.

3. Référentiel de compétences techniques

Le référentiel technique est organisé en quatre blocs de compétences, applicables aussi bien à l'animation de séances collectives qu'à l'accompagnement individualisé (musculature, personal training). Chaque bloc précise les savoir-faire attendus et les indicateurs permettant d'apprécier leur maîtrise.

Bloc 1 — Analyser le pratiquant et concevoir une séance adaptée

Recueillir les informations nécessaires sur le ou les pratiquants et construire une offre de séance ou de cycle cohérente avec leurs besoins et les ressources disponibles.

Compétences / savoir-faire	Indicateurs de maîtrise attendus
Conduire un entretien d'accueil pour identifier attentes, motivations et freins du pratiquant	Le profil et les attentes du pratiquant sont formalisés par écrit avant la première séance
Évaluer le niveau de pratique et les caractéristiques physiques (tests de terrain, questionnaire de santé, auto-évaluation)	Le niveau de pratique et les caractéristiques morphologiques sont repérés à l'aide d'outils adaptés
Repérer les besoins spécifiques et contre-indications (âge, grossesse, pathologies légères déclarées, limitations physiques)	Les contre-indications identifiées donnent lieu à une adaptation ou à une orientation vers un avis médical
Identifier les ressources mobilisables (matériel, espace, climat, horaires, contraintes de la structure)	Les ressources humaines, matérielles et le lieu de pratique sont décrits avant la conception de la séance
Construire une séance ou un cycle cohérent, avec des objectifs mesurables et une progression	La séance ou le cycle proposé respecte une structure type (échauffement, corps de séance, retour au calme) et une progression argumentée

Bloc 2 — Préparer, accueillir et sécuriser la pratique

Mettre en place les conditions matérielles et humaines d'une pratique sécurisée, de l'installation du matériel jusqu'à la gestion des situations à risque.

Compétences / savoir-faire	Indicateurs de maîtrise attendus
Vérifier et mettre en place le matériel et l'espace de pratique en amont de la séance	Le matériel défectueux ou inadapté est écarté ; une solution de remplacement est proposée si nécessaire
Accueillir le ou les pratiquants et présenter les objectifs et règles de fonctionnement de la séance	Les objectifs de la séance sont présentés clairement et compris par les pratiquants
Énoncer les règles de sécurité et vérifier leur bonne compréhension	Un briefing de sécurité clair et concis est réalisé avant le démarrage de la séance
Surveiller en continu l'espace de pratique et le comportement des pratiquants pour prévenir les risques	Les situations à risque ou de mauvaise utilisation du matériel sont identifiées et stoppées
Réagir de manière appropriée face à un incident, une blessure ou une situation d'urgence	La conduite à tenir face à un incident est décrite et appliquée conformément aux procédures de premiers secours

Bloc 3 — Animer et accompagner une séance de coaching sportif (collectif et individuel)

Conduire la séance elle-même, en groupe comme en individuel, en mobilisant une pédagogie et une posture professionnelle adaptées.

Compétences / savoir-faire	Indicateurs de maîtrise attendus
Conduire une séance collective en occupant l'espace et en adaptant sa voix et son énergie à la dynamique du groupe	L'ensemble du groupe est engagé dans la pratique ; les consignes de placement assurent la sécurité de tous
Conduire un accompagnement individualisé en ajustant charges, postures et consignes techniques au profil du pratiquant	Les charges, postures et exercices sont adaptés à l'état physique et aux caractéristiques du pratiquant
Corriger les gestes et postures en s'appuyant sur des repères d'anatomie et de biomécanique	Des corrections et variantes sont proposées lorsque des difficultés ou des risques posturaux sont observés
Adapter en temps réel les exercices et le rythme de la séance en fonction des retours observés	Les ajustements réalisés en cours de séance sont cohérents avec l'évolution constatée du pratiquant
Adopter une posture professionnelle : écoute, bienveillance, motivation positive, éthique du métier	La communication et l'attitude du coach favorisent l'engagement et la confiance du pratiquant

Bloc 4 — Évaluer une séance et faire progresser le pratiquant

Analyser les résultats d'une séance au regard des objectifs fixés et en tirer des ajustements pour la suite du parcours du pratiquant.

Compétences / savoir-faire	Indicateurs de maîtrise attendus
Réaliser un bilan à chaud de la séance au regard des objectifs fixés	Le niveau d'atteinte des objectifs est mesuré à partir de critères définis en amont de la séance
Identifier les points forts et les axes de progression du pratiquant	Les points forts et axes de progression sont formalisés à l'issue de la séance
Formuler des ajustements pour les séances suivantes et faire évoluer la programmation du cycle	Les ajustements proposés sont argumentés au regard des constats réalisés et des objectifs poursuivis
Assurer un suivi formalisé de la progression du pratiquant dans le temps	Un carnet ou une fiche de suivi retrace l'évolution du pratiquant séance après séance

4. Contenus du tronc commun e-learning (77 heures)

Le tronc commun apporte les savoirs scientifiques et transversaux communs à toutes les modalités de coaching. Il est suivi à distance, en autoformation tutorée, avec des points de suivi réguliers assurés par un formateur référent.

Module	Volume	Contenus clés
Anatomie fonctionnelle	20 h	Repères du système musculo-squelettique, chaînes musculaires, mobilité articulaire, application aux gestes du coaching
Physiologie de l'effort	20 h	Filières énergétiques, adaptations cardio-respiratoires et musculaires à l'entraînement, notions de récupération
Nutrition du sportif	20 h	Besoins nutritionnels selon l'activité et le public, hydratation, notions de base pour conseiller sans excéder son champ de compétence
Marketing et développement de l'activité	17 h	Positionnement de son offre, communication digitale simple, fidélisation de la clientèle, bases de la posture commerciale du coach indépendant
TOTAL	77 h	

Chaque module se conclut par une évaluation formative (quiz ou étude de cas) dont la validation conditionne l'accès à la certification finale.

5. Le parcours ISSA CPT — Certified Personal Trainer (80 heures)

Le parcours CPT de l'ISSA constitue le volet international du certificat. Suivi en autoformation sur la plateforme de l'ISSA, il approfondit la programmation de l'entraînement individualisé et débouche sur une certification de personal trainer reconnue à l'international.

- Il renforce et valide, à un niveau international, les fondamentaux acquis dans le tronc commun (anatomie, physiologie, nutrition appliquées à l'entraînement) ;
- Il apporte une expertise spécifique à la programmation et à la conduite de l'entraînement individualisé (personal training), en cohérence avec les blocs 3 et 4 du référentiel technique ;
- Sa réussite (examen final CPT) est l'une des conditions de délivrance du Certificat Français de Coaching sportif Méthode ABD.

6. Le stage pratique en structure (200 heures)

Le stage constitue la mise en application concrète, en situation professionnelle réelle, des compétences développées dans les blocs 1 à 4 du référentiel technique. Il est réalisé au sein d'une structure d'accueil (salle de sport, club, structure partenaire ou activité de personal training encadrée), sous la responsabilité d'un tuteur de stage.

- Le volume de stage est fixé à 200 heures, à réaliser librement entre la date de début et la date de fin de la formation, en parallèle des rassemblements présentiels et des phases d'e-learning ;
- Le rythme et la répartition des heures (nombre de séances par semaine, structure d'accueil choisie) sont laissés à l'appréciation du stagiaire et de son tuteur, dans le respect du volume global à atteindre avant la fin de la formation ;
- Le stage fait l'objet d'un suivi formalisé (carnet ou fiches de stage) et d'une attestation du tuteur, qui constituent l'une des pièces du dossier de certification.

7. Organisation pédagogique sur 6 mois

La formation s'étend sur six mois, structurés en deux trimestres. Chaque trimestre comprend un rassemblement présentiel de cinq jours, les semaines restantes étant consacrées au e-learning (tronc commun et ISSA CPT), à la pratique tutorée à distance et au suivi individualisé.

Précision : les 200 heures de stage pratique en structure sont indépendantes du calendrier détaillé ci-dessous ; elles sont à réaliser en autonomie, à tout moment entre le début et la fin de la formation, dans la limite des six mois du parcours.

Mois	Trimestre	Contenu et modalités
Mois 0	Admission	Vérification des prérequis, entretien de motivation, ouverture des accès à la plateforme e-learning et à l'ISSA.
Mois 1	Trimestre 1	Semaine 1 : Rassemblement présentiel n°1 (5 jours / 35 h) — Blocs de compétences 1 et 2 : analyse du pratiquant, sécurité, prise en main du matériel, premières mises en situation collectives et individuelles. Semaines 2 à 4 : ouverture du module e-learning « Anatomie fonctionnelle » (20 h) et démarrage du parcours ISSA CPT.
Mois 2	Trimestre 1	Module e-learning « Physiologie de l'effort » (20 h). Poursuite du parcours ISSA CPT et mise en pratique tutorée sur le terrain (journal de séances). Point de suivi mensuel en visioconférence avec un formateur référent.
Mois 3	Trimestre 1	Validation des modules « Anatomie » et « Physiologie » (quiz). Poursuite du parcours ISSA CPT. Bilan de mi-parcours individuel (entretien formateur / stagiaire).
Mois 4	Trimestre 2	Module e-learning « Nutrition du sportif » (20 h). Poursuite du parcours ISSA CPT. Fin de mois : Rassemblement présentiel n°2 (5 jours / 35 h) — Blocs de compétences 3 et 4 : perfectionnement de l'animation collective et individuelle, mises en situation évaluées, entretiens oraux, restitution et évaluation de séance.
Mois 5	Trimestre 2	Module e-learning « Marketing et développement de l'activité » (17 h) — clôture du tronc commun. Finalisation du parcours ISSA CPT et préparation à l'examen CPT. Tirage au sort du profil de client et de l'objectif pour l'épreuve pratique n°2 (Personal Training), 1 à 2 semaines avant l'épreuve.
Mois 6	Trimestre 2	Épreuve pratique n°1 : Small Group Training (mise en situation 20 à 30 min + entretien 15 à 20 min). Épreuve pratique n°2 : Encadrement individuel / Personal Training (séance observée 20 à 30 min + entretien 15 à 20 min). Examen final ISSA CPT. Dépôt du dossier de certification (fiches de séances, carnet de suivi de pratique). Jury final de certification et délivrance du Certificat Français de Coaching sportif Méthode ABD.

8. Modalités d'évaluation et de certification

La certification finale s'appuie sur quatre sources complémentaires, cohérentes avec les composantes de la formation :

- La validation des modules du tronc commun e-learning (quiz et études de cas, seuil de réussite à définir par l'équipe pédagogique) ;
- La réussite de l'examen final du parcours ISSA CPT ;
- Deux épreuves pratiques individuelles, organisées en fin de parcours et détaillées ci-après (Small Group Training et Encadrement individuel / Personal Training) ;
- La validation du stage pratique en structure (200 heures), attestée par le tuteur de stage et objectivée par le carnet de suivi.

Épreuve pratique n°1 — Small Group Training

Le candidat se présente avec un thème de séance de son choix et propose un circuit de 3 à 5 exercices.

Étape	Contenu	Durée
Mise en situation	Le candidat démontre les exercices du circuit ainsi que leurs éventuelles options (variantes), puis encadre 1 à 2 tours du circuit auprès d'un petit groupe.	20 à 30 min
Entretien	Entretien avec un jury d'experts sur les choix effectués dans la conception et l'animation du circuit.	15 à 20 min

Épreuve pratique n°2 — Encadrement individuel (Personal Training)

1 à 2 semaines avant l'épreuve, le candidat tire au sort un profil de client et un objectif, et prépare une séance complète en conséquence.

Étape	Contenu	Durée
Mise en situation	Le jour de l'épreuve, le candidat anime la séance préparée à partir du profil et de l'objectif tirés au sort. Le jury d'experts observe une séquence extraite de la séance.	20 à 30 min
Entretien	Entretien avec le jury d'experts sur la conception et la conduite de la séance au regard du profil et de l'objectif du client.	15 à 20 min

Un jury de certification, réunissant l'équipe pédagogique d'ABD Formation et de Mentora Academy, se prononce en fin de parcours sur la base de ces quatre éléments pour délivrer le Certificat Français de Coaching sportif Méthode ABD.

9. Points de vigilance et recommandations

- Prévoir un tutorat actif pendant les phases à distance (webinaires mensuels, référent pédagogique joignable) afin de limiter le risque de décrochage sur cinq mois d'autoformation ;
- Vérifier l'articulation entre les compétences évaluées en présentiel et les connaissances certifiées par l'ISSA CPT, afin d'éviter les redondances et de bien faire percevoir la complémentarité des deux volets aux stagiaires ;
- Clarifier en amont les conditions de reconnaissance du certificat auprès des autorités algériennes compétentes si une reconnaissance officielle est recherchée ;
- Ce document constitue une proposition de travail : les intitulés, volumes horaires par module et seuils de validation restent à valider et ajuster avec les équipes pédagogiques d'ABD Formation et de Mentora Academy.