

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



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.