

## Cours de FLE : exemple de programme prévisionnel adapté à un projet de formation

### Formation FLE à visée professionnelle CQP Instructeur fitness

**Cette formation se compose de cours de français langue étrangère sur objectif spécifique.**

**Elle permet d'acquérir les compétences linguistiques** liées au milieu professionnel visé et nécessaires au suivi d'une formation en alternance, **ainsi que la méthode argumentative** en vue de préparer la stagiaire à l'épreuve écrite des tests de sélection du CQP Instructeur fitness.

**Le métier :** *l'éducateur sportif instructeur fitness conçoit et guide des programmes d'exercices, donne des conseils sur la nutrition et motive les clients à atteindre leurs objectifs de remise en forme dans divers environnements comme les salles de sport ou les centres communautaires.*

**Le diplôme :** *le Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) Instructeur Fitness est une certification reconnue dans le domaine du fitness en France. Il permet aux professionnels d'exercer en tant qu'instructeurs dans les salles de sport, les clubs de fitness ou en tant que coachs sportifs. C'est un diplôme professionnel de niveau 3, délivré par le Ministère des Sports.*

#### Public visé et prérequis

- Public non francophone ayant pour projet professionnel d'intégrer un CQP Instructeur Fitness et ayant besoin d'une préparation ou d'une remise à niveau linguistique sur objectif spécifique
- Répondre aux critères d'exigences préalables au CQP. *Toutes les informations sont disponibles sur notre site internet <https://adpsformation.com/cqp-instructeurfitness/>*
- Niveau B1 à l'écrit et à l'oral conseillé

#### Durée et lieu

25 séances de 2h hebdomadaire, pour un volume total de 50h. Cours en individuel.

La formation aura lieu dans les locaux de l'ADPS, en distanciel ou dans une salle mise à disposition par le demandeur, lors des créneaux définis en fonction des disponibilités des personnes concernées.

*Les contenus et modalités des cours (prérequis, fréquence, durée, participation financière etc.) sont développés en concertation avec les partenaires et prescripteurs, et dans un souci d'individualisation du parcours de formation.*

### Objectifs :

- Connaître et développer le français spécifique à l'exercice du métier Instructeur fitness
- Se préparer aux écrits des tests de sélection du CQP Instructeur fitness

### Contenus :

- **Activités de positionnement** – définir le niveau en langue française (écrit et oral) de la stagiaire à l'entrée de formation, définir les besoins linguistiques et méthodologiques, établir le planning de formation, vérifier les connaissances de la stagiaire vis-à-vis de la formation CQP Instructeur fitness et les exigences des tests de sélection
- **Connaître et développer le français spécifique à l'exercice du métier Instructeur fitness dans l'objectif d'être coach sportif en France :**
  - Echanger avec ses pairs, ses collègues et les pratiquants au quotidien : prendre des nouvelles d'un pratiquant d'une séance à l'autre, transmettre les informations, échanger au sujet de la vie de la structure avec ses collègues, participer aux réunions d'équipe
  - Accueillir et orienter les pratiquants : gérer les 1ers contacts, faire connaissance, se présenter, faire visiter la salle, présenter le matériel et ses fonctionnalités, les recommandations d'usage, faire une demande, répondre à une demande, renseigner par téléphone/par mail
  - S'initier au vocabulaire spécifique : le corps humain, l'alimentation, l'expression de la fréquence, du mouvement
  - Animer une séance/faire une démonstration : formuler des objectifs et des consignes claires en séance (personal training ou cours collectifs), donner les règles de sécurité, corriger/expliciter/détailler une posture, guider les mouvements anatomiques, corriger les postures/garantir la sécurité des pratiquants
  - Exprimer des suggestions, des conseils, des obligations, des encouragements aux pratiquants
  - Demander de l'aide, apporter son aide, gérer une incompréhension/une réclamation, alerter les secours/en cas d'urgence
  - Adopter une posture professionnelle : employer les formules de politesse et le registre de langue adapté à la situation, l'usage du tutoiement/du vouvoiement, s'adresser à une personne/suivi individuel, s'exprimer face à un groupe
  - Comprendre et rédiger des écrits professionnels : mails, prospectus, planning de salle, questionnaire, programme d'entraînement, prise de notes, rapport
  - Connaître le monde du travail en France, les conditions de travail dans le secteur du fitness, définir sa représentation du métier en France
- **Se préparer aux écrits des tests de sélection du CQP Instructeur fitness/Rédiger un écrit argumenté :**
  - Connaître la méthodologie argumentative française
  - Différencier thème, thèse, argument, exemple
  - Partager son point de vue : confirmer, opposer, nuancer
  - Proposer un raisonnement de façon développée et structurée :
    - S'approprier le sujet : formuler une problématique, construire un plan
    - Rédiger une introduction, une transition et une conclusion

- Construire un paragraphe argumentatif : identifier les arguments convaincants, développer en expliquant et illustrant
- S'approprier le vocabulaire spécifique : lexique du monde des métiers du sport en France, mots-outils de l'argumentation (les connecteurs logiques et chronologiques)
- S'entraîner avec des épreuves blanches

### Méthodes pédagogiques :

- Compréhension et expression du français en contexte : à partir de documents authentiques et variés : audio, vidéo, articles de journaux, fiches-métiers etc.
- Alternance apports théorique/mises en situations : exercices de systématisation, recherches personnelles, réalisation d'enquêtes métier, simulations d'entretien, jeux de rôles
- Accès illimité à la plateforme FRELLO (plateforme d'apprentissage du français) sur toute la durée de la formation
- Réalisation de sujets type (test de sélection)
- Possibilité de réaliser un stage en structure sportive ou une séquence en immersion dans l'organisme de formation (rencontre avec des formateurs et des stagiaires en cours de formation Educateur sportif)

## Contacts

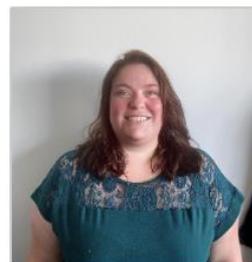


### ADPS Formation

[contact@adps-formation.com](mailto:contact@adps-formation.com)

04.51.11.00.26

Notre site : <http://adpsformation.com/>



### Audrey ALIPHAT

Formatrice FLE et anglais, référente du  
Département Langues, et accompagnatrice VAE

[a.aliphat@adps-formation.com](mailto:a.aliphat@adps-formation.com)



### Lorène VIDAL

Formatrice FLE, référente et conseillère en Bilan  
de compétences

[l.vidal@adpsformation.com](mailto:l.vidal@adpsformation.com)



### Christelle CASTAGNETTI

Formatrice et responsable de la filière Métiers de  
la forme, et accompagnatrice VAE

[c.castagnetti@adps-formation.com](mailto:c.castagnetti@adps-formation.com)