



CROSS TRAINING SPORT SANTÉ

FILIÈRE **SALLE ET EXTÉRIEUR**



Formation comprenant
des ateliers interactifs
théoriques et pratiques



Volume Horaire
16 heures de formation :

- Formation en centre : 16h



Calendrier
Formation en centre
28 et 29 octobre 2024



Lieu de formation
Lons-le-Saunier



Tarif
Frais pédagogiques : 640€
Frais d'inscriptions : 15€

Financement : OPCO, FAF,
AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement :
nous-contacter



Effectifs max
15 stagiaires



Date limite d'inscription
18 octobre 2024



**Taux de réussite
et de satisfaction***

100%

5/5

*Chiffres de la dernière session de formation

> DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Cette formation permet aux animateurs de s'approprier les axes de la séance cross training et d'acquérir une maîtrise technique des situations de renforcement musculaire et de cardio avec du matériel spécifique (élastiques, TRX, kettlebell...) Le plus grand soin est apporté aux postures efficaces.

> PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

> PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

> OBJECTIFS

- **S'approprier** les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées.
- **Concevoir** des séances et/ou un programme de Cross Training Sport Santé répondant à des intentions éducatives variées.
- **Maîtriser** les connexes sur la séance de Gymnastique Volontaire (tabata, musiques, etc.)
- **Permettre** une pratique physique dans une perspective Sport-Santé.

> ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Contactez le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr

> MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.



**Formation comprenant
des ateliers interactifs
théoriques et pratiques**



Volume Horaire
16 heures de formation :

- Formation en centre : 16h



Calendrier
Formation en centre
28 et 29 octobre 2024



Lieu de formation
Lons-le-Saunier



Tarif
Frais pédagogiques : 640€
Frais d'inscriptions : 15€

Financement : OPCO, FAF,
AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement :
nous-contacter



Effectifs max
15 stagiaires



Date limite d'inscription
18 octobre 2024

**Réalisez votre
inscription
en ligne**



Scanne moi

➤ CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- **Les courbes de séance**
- **Les exercices isolés** (aux élastiques, TRX, cordes, fitball, foam roller, kettlebell, etc.)
- **Les blocs** (ensembles exercices)
- **Les formes de travail** et les formes de groupe
- Le **lien et le savoir-être** avec le pratiquant
- Les corrections posturales
- **Les indicateurs d'évaluation** sur la séance et le projet du pratiquant
- **Le lien avec la pratique dans d'autres activités sportives** (sport-collectif, danse, trail, randonnée,...)
- Construire une **planification de séances**

➤ ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directrice de formation : **Dominika Meno**

➤ MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
 - Quiz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences
 - Études de cas

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour y accéder**
- Avoir suivi intégralement la formation

Épreuves d'évaluation

- Formation non certifiante

➤ DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral « Cross Training Sport Santé »

➤ POINTS FORTS

- Proposer une activité physique extérieure pour développer votre projet professionnel
- Module de formation comprenant des ateliers interactifs – théoriques et pratiques

➤ POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre après cette formation, les formations Marche Nordique Sport Santé, Marche Active Sport Santé ou Courir Sport Santé.



Volume Horaire

16 heures de formation :

- Formation en centre : 16h



Calendrier

Formation en centre

28 et 29 octobre 2024



Tarif

Frais pédagogiques : 640€

Frais d'inscriptions : 15€

Financement : OPCO, FAF,
AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement :

nous-contacter



Date limite d'inscription

12 avril 2024

**Réalisez votre
inscription
en ligne**



Scanne moi

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION

**Formation en centre
(16H)**

28 et 29 octobre 2024

➤ FRAIS DE FORMATION

Tarif

Frais de formation : 640€

Frais d'inscription : 15€

Financement : OPCO,
FAF, AGEFICE, FIFPL

Auto-financement : aide possible, contactez-nous.

Renseignements et Inscriptions

03 80 43 88 62 ou 06 75 18 00 64

bfc@comite-epgv.fr