FILIÈRE COMPLÉMENTAIRE

FORMATION CROSS TRAINING
SPORT SANTÉ

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

Volume Horaire :
16 heures de formation (2 jours)
- 16h en centre de formation

Calendrier :
En centre de formation :
Le 18 et 19/04/2024

Lieu de formation :
US Métro - Antony (92)
sous réserve de confirmation.

Effectifs max :
20 stagiaires

Modalités et délai d'accès :
04 avril 2024

Descriptif de la formation :
Le Cross Training Sport Santé® est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices issus de différentes disciplines aussi bien en intérieur qu'en extérieur.

Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé.

Public :
- Tout animateur souhaitant proposer ou développer une activité innovante, en salle comme en extérieur et attirer de nouveaux profils de licenciés.

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

Pré-requis :
- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGEE, JSJO ou CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs) ou être titulaire d'un diplôme «Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle».
- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

Test de positionnement :
Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

Objectifs :
- **S'approprier** les caractéristiques techniques de l'activité et les connaissances théoriques qui y sont rattachées.
- **Concevoir** des séances et/ou des cycles de Cross Training répondant à différents objectifs de la condition physique.
- **Permettre** une pratique physique dans une perspective Sport Santé.
- **Maîtriser** les outils connexes sur la séance de gymnastique volontaire (tabata, musiques, etc...).
- **Permettre** une pratique physique efficiente pour la santé.

Contenus pédagogiques :
- Les courbes de séances.
- Les exercices isolés (aux élastiques, TRX, cordes, fitball, foam roller, kettlebell, etc...)
- Les blocs.
- 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 (sports collectifs, danse, trail...).

Restauration et hébergement* :

Externe	OUI
Demi-pension (Déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON

*À la charge du stagiaire

Taux de réussite et de satisfaction* :

100%	4,75/5

*Statistiques réalisées entre 2020 et 2023

Réalisez votre pré-inscription en ligne

Scanne moi

Moyens techniques et pédagogiques :

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.

Équipe d'encadrement :

- Directeur de Formation FFEPGV
- Intervenants expert métiers.

Modalités de validation :

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
  - Quiz / questionnaire de fin de formation
  - Situations interactives (auto-évaluation).
  - Mises en situation pédagogiques (préparation et animation de séances et de séquences).

Modalités de certification :

- **Pour accéder à la certification** :
  - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.

- **Diplôme remis** : Attestation de formation.

Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre la formation Gym Oxygène

Points forts :

- Proposer une activité physique qui se pratique en salle et en extérieur.

Déroulé de la formation :

US Métro - 11 rue Velpeau, 92160 - Antony

En centre de formation (16h)
Du jeudi 18 au vendredi 19 avril 2024

Frais de la formation :

Tarif financeur	Tarif auto-financement
Frais de dossier : 20 € **Frais de la formation (16h) : 640 €** Renseignez-vous auprès de votre OPCO pour une prise en charge totale.	**Demandez votre devis auprès du service formation**

Renseignements et inscription

09 52 48 56 26 - formation@coregepgv-sport.fr

NB : Seuls les dossiers complets seront pris en compte.