



FILIÈRE COMPLÉMENTAIRE

FORMATION CROSS TRAINING SPORT SANTÉ



Volume Horaire :

14 heures de formation (2 jours)

• 14h en centre de formation



Calendrier :

En centre de formation :

Le 02 et 03/07/2026



Lieu de formation :

US Rugby Métro Antony

148 avenue du général de Gaulle
92160 - Antony



Effectifs max :

20 stagiaires



Modalités et délai d'accès :

18 juin 2026

› **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 efficace 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 2024

➤ 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 Rugby Métro Antony – 148 avenue du général de Gaulle , 92160 – Antony

Présentiel (14h)

Du jeudi **02** au
vendredi **03 juillet**
2026

➤ Frais de la formation :

Tarif financeur

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (14h) : 640 €

Renseignez-vous auprès de votre OPCO pour une prise en charge totale.

Tarif auto-financement

Demandez votre devis auprès
du service formation

Renseignements et inscription

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

NB : Seuls les dossiers complets en format PDF seront pris en compte.