

CROSS TRAINING SPORT SANTÉ



VOLUME HORAIRE TOTAL :
14 HEURES

• 14h de formation en présentiel



CALENDRIER DE LA FORMATION

• **Présentiel :** du 08 au 09/07/2027



EFFECTIF :
20 STAGIAIRES



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.



MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Date limite d'inscriptions : le 21/06/2027

En fonction du nombre de places disponibles.



LIEU DE LA FORMATION

US Rugby Métro Antony,
148 avenue du général de Gaulle, Antony (92160)

DESCRIPF DE LA FORMATION

La formation Cross Training Sport Santé® permet aux animateurs de maîtriser les fondamentaux du Cross Training appliqué au champ du sport santé, dans un cadre spécifiquement orienté vers la pratique en extérieur.

Elle apporte les clés pour concevoir et encadrer des séances dynamiques, structurées et évolutives, combinant travail cardio-respiratoire, renforcement musculaire et coordination en utilisant l'environnement et le matériel disponible. L'accent est mis sur la maîtrise technique des mouvements fonctionnels, l'organisation de circuits outdoor et l'adaptation des intensités afin de garantir efficacité, progressivité et sécurité pour tous les publics.

PUBLIC

Tout animateur souhaitant proposer ou développer une activité en extérieur.

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 DE LA FORMATION

- 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.
- 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...).

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



Gilles MAITRE

Directeur de
Formation
FFEPGV



Nicolas AYROLE

Conseiller en
Formation FFEPGV

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
 - Quiz / questionnaires.
 - 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 fédérale.

LE + DE CETTE FORMATION

- Ajoute une pratique innovante à ses propositions d'animation en extérieur.
- Approche axée sur la prévention, la santé et le bien-être
- Des outils qui vous guide pas à pas dans la construction de vos séances
- Sécurité et cadre juridique pour encadrer une séance.

CALENDRIER DE LA FORMATION



TARIF FINANCEUR

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (14h) : 560 €

Renseignez-vous auprès de votre **OPCO**/**AFDAS** ou de votre **employeur** pour une prise en charge totale.

TARIF AUTO-FINANCEMENT

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation : 240, 80€

Renseignements et inscription
01 42 05 37 76 - formation@coregepgv-sport.fr

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