

Formation Complémentaire CROSS TRAINING SPORT SANTE®



DUREE de la formation

16 heures



DATES

> Formation :
les 2 et 3/03/2018



LIEU

Montpellier (34)



DATE LIMITE d'inscription

2/02/2018



NOMBRE de participants

25 stagiaires



COUT de la formation

> Frais d'inscription : 25 €
> Frais pédagogiques :
- Tarif OPCA : 640 €
- Tarif autofinancement : 336 €



CONTACT

Christine BENAVENT
04.67.82.16.76

formationmontpellier@epgvoccitanie.fr

➔ DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation Cross Training Sport Santé® permet d'enrichir les animations EPGV en salle ainsi qu'à l'extérieur, et de développer les compétences pour animer des séances ou des programmes dans une perspectives Sport Santé.

➔ POUR QUI ?

- Titulaire du diplôme « animateur 1^{er} degré ou Seniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

➔ PRE-REQUIS

- Etre licencié à la FFEPGV
- Etre titulaire du module « Culture fédérale » (sont exemptés les titulaires d'un diplôme passé avec la FFEPGV)
- Etre titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

➔ 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 Cross Training Sport Santé répondant à des intentions éducatives variées
- Permettre une pratique physique dans une perspective Sport Santé.
- Maîtriser les outils connexes sur la séance de gymnastique Volontaire (tabata, musiques, etc.)

➔ CONTENUS PEDAGOGIQUES

- 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 (sport collectif, danse, trail, randonnée...)
- Construire une planification de séances

➔ 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 conseillons de suivre, après cette formation, une des formations suivantes : Marche Nordique Sport Santé®, Courir Sport Santé® ou le programme « Acti'March'® »

➔ BENEFICE METIER

- Ajouter une pratique innovante à son offre d'animation (cycle de séances ou programme)

➔ ENCADREMENT

- Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités « Cross Training Sport Santé »
- Intervenants extérieurs experts de l'activité Cross Training

➔ VALIDATION DE LA FORMATION

• POUR ACCEDER A LA CERTIFICATION :

Avoir suivi intégralement la formation

• DIPLOME REMIS :

Attestation fédérale « Cross Training Sport Santé® »



DEROULE & DATES DE LA FORMATION

- ➔ **Formation – 16h** en centre
Les 2 et 3 mars 2018