
 DURÉE
16 heures

 DATES ET LIEUX

TOREILLES (66)
13 et 14 octobre 2018

CODEP 81
24 novembre et
1^{er} décembre 2018

TOULOUSE
23 et 24 avril 2019

 NOMBRE DE
PARTICIPANTS
15 stagiaires

 TARIF SUR
DEMANDE

WWW.FORMATIONEPGV.COM

PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire :
du CQP ALS AGEE ou
d'un diplôme profes-
sionnel de niveau IV
et plus dans le champ
sportif (BP, STAPS...)
- Être titulaire du PSC1

DESCRIPTION DE LA FORMATION

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

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
- Permettre une pratique physique dans une perspective Sport Santé.
- Maîtriser les outils connexes sur la séance de Gymnastique Volontaire (tabata, musiques, etc.)

CONTENUS

- Les courbes de séance
- 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

DÉROULÉ DE LA FORMATION

16h
de formation

16h
formation