

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière Salle et Extérieur

CROSS TRAINING



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



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS, STAPS



PRÉREQUIS

- Être titulaire d'une licence EPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif



OBJECTIFS DE LA FORMATION

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



CONTENUS DE LA FORMATION

- Les courbes de séance
- Les exercices isolés (aux élastiques, TRX, cordes, fit ball, foam roller, kettlebell, etc.)
- Les blocs (ensembles exercices)
- 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





MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.



OUTILS

- Vidéos pédagogiques (Sharepoint CTSS)
- Fiches de situation
- Bandes latex



BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



POINTS FORTS

Proposer une activité physique en extérieur

Module de formation comprenant des ateliers interactifs théoriques et pratiques



POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre d'autres formations Marche Nordique, Marche Active, courir Sport Santé, ou bien de vous spécialiser en consultant notre offre de formation



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation



MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
 - > Avoir suivi intégralement la formation



DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale



FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Emmanuelle Compagnon
- Formateur : Jérémie Jourjon



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site www.formationepgv.com

Mail : formation.occitanie@comite-epgv.fr

Téléphone : 05 34 25 77 90



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?

Consultez-nous: nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 16 h

- 16 h : Positionnement et formation en centre



FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
 - 512,00€ avec prise en charge
 - 336,00€ sans prise en charge
- Frais d'inscription : 40,00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) : À la Charge du stagiaire ou du financeur



DATES & LIEUX

Clermont l'Hérault

- 14 et 15 décembre 2024

