

Taux de réussite depuis 2018  
100%  
soit 26 formés  
Taux satisfaction des stagiaires formés : 4 / 5

## FICHE PROGRAMME FORMATION PROFESSIONNELLE

# CROSS TRAINING SPORT SANTÉ



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.



### PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors 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 B

### PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



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.



### 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, fi tball, 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'apports 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 DE FORMATION

- Vidéos pédagogiques (share point CTSS)
- Fiches de situation sangle en latex (disponibles auprès de GEVEDIT)

### DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Un Formateur FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités « Cross Training Sport Santé »



### MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences
  - Études de cas

### MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour y accéder :
  - Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

### DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale « Cross Training Sport Santé »



### 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 vous conseillons de suivre après cette formation, les formations Marche Nordique, Marche Active ou Courir Sport Santé

| Dates            | volume | lieu          |
|------------------|--------|---------------|
| 11 et 12 mars 23 | 16h    | St Armel (35) |

| Frais       | Tarifs | Nombre de participants :  | Minimum : 5 | Maximum : 20 |
|-------------|--------|---|-------------|--------------|
| Inscription | 20€    |   |             |              |
| Pédagogique | 640€   | Les frais de transport, de repas et d'hébergement sont à la charge du stagiaire |             |              |

