

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

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)

Accessibilité

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. Contactez le référent handicap Raphaël PEAUROUX au 06 89 01 22 05 ou raphael.peauroux@comite-epgv.fr

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 : Emmanuel Bonnaventure
- Intervenant expert du Cross Training : Cédric Henry, Dominika Meno



Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
 - Quiz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences
 - Etudes 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 Sport Santé, Marche Active Sport Santé ou Courir Sport Santé

Durée et déroulé de la formation

Formation en centre : 16h

Un positionnement est effectué par téléphone par le directeur de formation dès confirmation de votre inscription

Date(s), lieu(x) et volume horaire

2 et 3 novembre 2022 à Gray

Nombre de participants

15 stagiaires

Dates limites d'inscriptions

17 octobre 2022

Frais de formation

Frais pédagogiques : **640 euros**

Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : A la charge du stagiaire ou employeur

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Bourgogne Franche-Comté

14 H rue Pierre de Coubertin – 21000 DIJON

Tél : 03 80 43 88 62

bfc@comite-epgv.fr

Mise à jour le 05/07/2022

 **sport-sante.fr**

Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Bourgogne-Franche-Comté

14H rue Pierre de Coubertin 21000 DIJON

SIRET : 423 540 673 000 47

NACE : 9312Z

Tél. 03 80 43 88 62

NDA : 27210376621

Email : bfc@comite-epgv.fr

