



CROSS TRAINING SPORT SANTÉ UNIVERS ENERGY

16h de formation

Lieu : Lons le Saunier



CARDIO



ÉQUILIBRE



SOUPLESSE



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



Formation comprenant
des ateliers interactifs
théoriques et pratiques

VOLUME HORAIRE 16 heures de formation

Formation en centre : **16h**

CALENDRIER

Formation en centre
→ Du 29 au 30 octobre 2026

LIEU DE FORMATION

Lons le Saunier (39)

TARIF

Frais pédagogiques : **640€**
Frais d'inscription : **15€**

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.
Auto-financement : nous-contacter

EFFECTIF MAX

15 stagiaires

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

8 octobre 2026



DESSCRIPTIF DE LA FORMATION

Cette formation permet aux animateurs de s'approprier les axes de la séance cross training et d'acquérir une maîtrise technique des situations de renforcement musculaire et de cardio avec du matériel spécifique (élastiques, TRX, kettlebell...) Le plus grand soin est apporté aux postures efficaces.



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



PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFSV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (transmettre une copie).
- Être 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 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.



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



CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- **Les courbes de séance**
- **Les exercices isolés** (aux élastiques, TRX, cordes, fitball, 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.

ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directrice de formation : **Dominika Meno**

MODALITÉS 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
- Étude de cas

MODALITÉS DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation

Épreuves d'évaluation :

- Formation non certifiante

DIPLÔME REMIS

Attestation fédérale « **Cross Training Sport Santé** »

POINTS FORTS

- Module de formation comprenant des ateliers interactifs – théoriques et pratiques
- Proposer une activité physique extérieure pour développer votre projet professionnel

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :
Marche Nordique Sport Santé® Marche Active Sport-Santé® Courir Sport-Santé

Formation en centre (16H)

Du 29 au 30 octobre 2026

FRAIS DE FORMATION

Tarif

Frais pédagogiques : 640€ / Frais d'inscription : 15€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL
Auto-financement : aide possible, contactez-nous.

Réalisez votre inscription en ligne !



DÉROULÉ DE LA FORMATION

Scanne moi !