

# CROSS TRAINING

## Sport Santé

3 et 4 décembre 2023

Dunkerque (59)



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.

Satisfaction : 10/10  
100% de réussite



### PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1<sup>er</sup> 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 (BP, STAPS, etc.).



### PRÉREQUIS

- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS).



### 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, 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'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 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
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Cross Training Sport Santé »
- Intervenant expert du Cross Training.



### 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
  - > 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 ».



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Ajouter une pratique innovante à son offre d'animation (cycle de séances ou programmes).



## POINTS FORTS

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



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- > Coût pédagogique : 546 €
- > Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France  
519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE)  
Tél. 03 20 88 27 30  
Mail : hautsdefrance@comite-epgv



## DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 16 h

- Formation en centre : **16h**



## POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

- **Marche Nordique Sport Santé**
- **Marche Active Sport Santé**
- **Courir Sport-Santé®**



**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.**