

**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 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'Educateur 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.

## 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

---

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 et Fiches de situation sangle en latex

## Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

---

- Directeur de Formation : Eric CHEVASSON
- Intervenants : Lyonel BELLOT

## Modalité de validation

---

- Feuilles de présence et Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : quiz/questionnaires, mises en situation pratique, animation

## 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 les formations Courir Sport Santé ou Marche Nordique/Active Sport Santé.

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

---

- 16H en centre
- Du 01 au 02 juillet 2023

## Nombre de participants

---

- 15

## Date limite d'inscription

---

- 1 mois avant le début de la formation.

## Frais de formation

---

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 640 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire

*(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)*

## Renseignements et inscription

---

### Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON  
Tel : 04.76.66.92.33 -Email : [formation.aura@comite-epgv.fr](mailto:formation.aura@comite-epgv.fr)  
SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363