

***Cette formation est un approfondissement aux 2 jours d'initiaux durant lesquels les fondamentaux du Cross training ont été abordés ..  
Pour celles et ceux qui veulent aller plus loin !***

## 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 (fournir une impression du site EAPS)
- Avoir certifié la formation initiale « Cross Training 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.

## Objectifs de la formation

---

- Transposer à l'extérieur les caractéristiques de l'activité et adapter les situations pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances et/ou cycle de CTSS répondant à des intentions éducatives variées et utilisant les particularités de son environnement de pratique : terrain, mobilier urbain...
- Adapter et diversifier le matériel CTSS pour un format en extérieur non itinérant et itinérant.
- Permettre une pratique physique dans une perspective sport santé

## Contenus

---

- Rappel utilisation technique du matériel et exercices isolés (sangles latex, TRX, course avec parachute, Medecine Ball, coussin proprioceptif)
- La construction de séance CTSS en extérieur : blocs, défi.
- Vivre des situations pédagogiques autour de deux types de format de CTSS en extérieur : une séance sur un spot particulier et une séance dite « itinérante »
- Le lien avec la pratique dans d'autres activités sportives (Trail, randonnée, courses à obstacles, bootcamp...)
- Mise en situation pratique

## 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
- Fiches de situation sangle en latex (disponibles auprès de GEVEDIT)

## Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

---

- Formateur : Lyonel BELLOT

## Modalité de validation et de certification

---

- Feuilles de présence/émargement
- Pour y accéder : avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

## Diplôme remis

---

Attestation fédérale « Approfondissement 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

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

---

- 7H en centre
- 26 août 2023 à Lyon (69)

## Nombre de participants

---

- 15

## Date limite d'inscription

---

- 15 jours avant la date d'entrée en formation

## Frais de formation

---

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 280 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