

La formation Cross Training Sport-Santé permet d'enrichir les animations EPGV en salle ou 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 ou CQP Instructeur FITNESS 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 copie 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)
- Permettre une pratique physique dans une perspective Sport-Santé

Contenus

- Les courbes de séance
- Les exercices isolés (aux élastiques, TRX, cordes, fit'ball, 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
- Intervenant : Lyonel BELLOT

Modalité de validation

- Feuilles de présence et d'émargement
- Formulaires 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
- 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

- Du 29 au 30 juin 2024 à Lyon (69)
- 16h

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 club/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
SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363