

URBAN TRAINING



Formation non certificative



Appréciation des participants
Pas de session précédemment

L'urban training est une activité physique qui utilise l'environnement urbain comme terrain d'entraînement. Les participants profitent des éléments de la ville tels que les bancs, les escaliers, les rampes ou les trottoirs pour réaliser une variété d'exercices : pompes, squats, montées d'escaliers, etc. Cela ressemble à une salle de sport en plein air, où le décor change à chaque session. Prêt(e) à transformer la ville en terrain de jeu ?

Date

Samedi 10 janvier
2026

Lieu de formation

A définir
(84)

Durée

7 heures

Effectif maximum

20 stagiaires

Inscription avant

12 décembre 2025



Public

- Titulaire du diplôme fédéral 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 (BP, STAPS)



Pré-requis

- Être licencié animateur à la FFEPGV – Saison 2025-2026
- Être titulaire du PSC (Premiers Secours Citoyen).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif : <https://recherche-educateur.sports.gouv.fr>



Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation. Faites le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.



Outils de formation

Support de formation



Objectifs de la formation

- Former des animateurs capables d'exploiter l'environnement urbain pour créer des séances dynamiques et innovantes.
- Savoir utiliser l'espace public comme terrain d'entraînement, en combinant renforcement musculaire, cardio et agilité tout en développant une approche inclusive et accessible à tous.



Contenus de la formation

- **Maîtriser les principes de l'Urban Training** : Comprendre les fondamentaux de cette méthode qui combine cardio, renforcement musculaire et mobilité en exploitant les éléments urbains et les adapter aux séance sport santé EPGV.
- **Adapter les exercices à l'environnement** : Utiliser les escaliers, bancs, barrières et autres infrastructures pour proposer des entraînements variés et efficaces.
- **Encadrer des séances dynamiques et sécurisées** : Apprendre à structurer un programme adapté aux différents niveaux et objectifs des pratiquants.
- **Créer des programmes personnalisés** : Concevoir des cycles d'entraînement adaptés aux besoins spécifiques des participants, que ce soit pour la remise en forme, la préparation physique ou le bien-être.



Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenant expert



Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement



Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : **7 heures**



Modalités de certification

- Avoir suivi l'intégralité de la formation
- Formation non certifiante



Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Continue Urban Training**"



Points forts

- Optimiser ses compétences
- Enrichir son offre d'animation



Bénéfices métiers

- Renforcer et enrichir ses compétences d'animation (technique, démarche pédagogique)



Pour aller plus loin ...

- Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations :
 - Cross Training Sport Santé



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **10,00 €**
- Support pédagogique : 0,00 €
- Frais pédagogique : **224,00 €**
- Frais de transport : non pris en charge par l'organisme de formation
- Frais annexes (hébergement et restauration) : non pris en charge par l'organisme de formation



Comment s'inscrire à cette formation

- S'inscrire : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.corepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

➤ Je m'inscris

- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.corepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

➤ Besoin d'infos

- Le positionnement : Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier : ses motivations, ses besoins et attentes, ses expériences professionnelles et le projet professionnel, ses connaissances initiales dans le domaine de la formation d'adultes. L'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.

- Après votre inscription en ligne : Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- Pour les personnes avec prise en charge AFDAS : Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



Infos et renseignements

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.corepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES