



# FORMATION COMPLÉMENTAIRE ANIMATEUR CROSS TRAINING SPORT SANTÉ



## DURÉE

16 heures

> Formation

16 heures en centre



## DATE DE LA FORMATION

17 et 18 mai 2019



## LIEU DE LA FORMATION

CREPS Boulouris (83)



## DATE LIMITE D'INSCRIPTION

**7 mai 2019**



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

20 stagiaires

## ➤ POUR QUI ?

- titulaire du diplôme « Animateur 1<sup>er</sup> degré Adulte ou Senior Salle »
- titulaire du CQP ALS
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)

## ➤ PRÉ-REQUIS

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du PSC1 (Premiers Secours Civiques niveau 1)
- être titulaire du module « Culture Fédérale » (module en e-learning)

## ➤ OBJECTIFS

- s'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- concevoir des séances et/ou cycle de séances de Cross Training répondant à des intentions éducatives variées
- permettre une pratique physique dans une perspective sport santé
- maîtriser les outils connexes sur la séance de gymnastique volontaire (tabata, musiques, etc.)

## ➤ CONTENUS

- les courbes de séance
- les exercices isolés (élastiques, TRX, fitball, kettlebell...)
- les blocs
- 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 (sports collectifs, trail randonnée...)

## ➤ ENCADREMENT

- formateurs FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités « Cross Training Sport Santé »

## ➤ VALIDATION DE LA FORMATION

- Diplôme remis :  
certification fédérale « Cross Training Sport Santé »



# FORMATION COMPLÉMENTAIRE ANIMATEUR CROSS TRAINING SPORT SANTÉ



## TARIFS ET FINANCEMENT

FRAIS D'INSCRIPTION	30,00 €
SUPPORTS PÉDAGOGIQUES	12,50 €
FRAIS PÉDAGOGIQUES	18,00 € / h
AIDE RÉGIONALE À LA FORMATION*	OUI
AIDE DÉPARTEMENTALE	NON
FRAIS D'HÉBERGEMENT ET DE RESTAURATION	à la charge du stagiaire
RÉSERVATIONS GROUPÉES	OUI

\* Aide régionale exceptionnelle de 11,00 € / heure de formation si auto-financement par le stagiaire



## RESTAURATION ET HÉBERGEMENT

EXTERNE	OUI
DEMI-PENSION (DÉJEUNERS MIDI)	11,70 €
PENSION COMPLETE (NUITEE* + 3 REPAS)	NON

\* Nuitée en chambre double ou triple



## RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS

COREG EPGV PACA  
EUROPARC SAINTE-VICTOIRE  
BÂT 10 - 13590 MEYREUIL  
tel : 04.42.95.02.11  
Email : paca@epgv.fr  
www.coregepgvpaca.fr

## ➤ POINTS FORTS

- proposer une activité physique extérieure pour développer votre projet professionnel
- module de formation comprenant des ateliers interactifs

## ➤ POUR ALLER PLUS LOIN

- nous vous conseillons après cette formation, d'échanger, de mutualiser sur ce thème avec d'autres animateurs / formateurs via la communauté

## ➤ BÉNÉFICE MÉTIER

- ajouter une pratique innovante à son offre d'animation

## ➤ MODALITÉS D'INSCRIPTION

### • Positionnement :

En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA :  
[www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Dans la rubrique FORMATION :  
choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :



CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

### • Après le positionnement :

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 UNIFORMATION :

Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière sur l'espace « adhérent » du site Internet UNIFORMATION

En cas de difficultés pour la saisie, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.