



Cycle Perfectionnement et Spécialisation

CROSS TRAINING SPORT SANTE



Durée :
16 heures en centre



Dates de formation :
15 et 16/05/2020



Lieu de la formation :
CREPS de Boulouris -
Saint-Raphaël (83)



Effectifs max :
20 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**
01/05/2020



**Tarifs et
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports pédagogiques	12,50 €
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure ⁽¹⁾
Aide COREG à la Formation	23,00 € / heure à déduire*
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	OUI

* si non prise en charge par l'OPCO AFDAS

Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1^{er} degré Adultes ou Seniors en Salle
- titulaire du CQP ALS option AGEE ou JSJO
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champs sportif (BP, STAPS)

Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)

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
- permettre une pratique physique dans une perspective Sport Santé
- maîtriser les outils connexes sur la séance de Gymnastique Volontaire (tabata, musiques...)

Contenus :

- les courbes de séance
- les exercices isolés (aux élastiques, TRX, cordes, fi tball, foam roller, 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 (sport-collectif, danse, trail...)
- construire une planification de séances

Points forts :

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

Bénéfices métier :

- ajouter une pratique innovante à son offre d'animation (cycle de séances ou programmes)

Encadrement :

- formateurs FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités « Cross Training Sport Santé »
- intervenants extérieurs experts dans l'activité Cross Training



Durée :
16 heures en centre



Dates de formation :
15 et 16/05/2020



Lieu de la formation :
CREPS de Boulouris -
Saint-Raphaël (83)



Effectifs max :
20 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**
01/05/2020



**Tarifs et
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports pédagogiques	12,50 €
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure ⁽¹⁾
Aide COREG à la Formation	23,00 € / heure à déduire*
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	OUI

* si non prise en charge par l'OPCO AFDAS



**Restauration
et hébergement :**

Externe	OUI
Demi-Pension (déjeuner midi)	12,00 €
Hébergement	NON

Déroulé de la formation :



Validation de la formation :

- pour accéder à la certification : **avoir suivi le cursus de formation**
- diplôme remis : **Attestation fédérale « Cross Training Sport Santé® »**

Pour aller plus loin :

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Marche Nordique Sport Santé®, Marche Active Sport Santé® ou Courir Sport Santé®

Comment s'inscrire à la formation :

- **Positionnement :**
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : 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 AFDAS :**
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière

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

CONTACTEZ-NOUS



04.42.95.02.11

paca@epgv.fr

coregepgvpaca.fr