

 7 heures de formation

 16 mars 2024

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

9 mars 2024



Descriptif de la formation

La FFEPGV comme fédération multisports, propose des cours diversifiés dans leurs contenus pédagogiques, matériels et son environnement.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs souhaitant intégrer le Cross Training dans leurs séances de renforcement musculaire et de cardio, en salle ou en extérieur.

Cette méthode d'entraînement variée, effectuée avec des matériels à la fois techniques et motivants, est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances EPGV dans un souci de qualité et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- ✦ S'approprier les caractéristiques de l'activité Cross Training
- ✦ Concevoir des séquences d'animation de Cross Training répondant à des intentions éducatives variées

Contenus

- ✦ Logique interne et technique de l'activité Cross Training
- ✦ Les exercices isolés (élastiques, TRX, cordes, kettlebell...)
- ✦ Les blocs (ensemble d'exercices)
- ✦ Les formes de travail et les formes de groupes



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.

Pré-requis

- ✦ 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'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



Formation sur-mesure

CROSS TRAINING

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences
d'animation tous publics

Coût de la formation :

€ Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques et de
restauration : Pris en
charge dans le cadre d'une
action collective AFDAS

Lieu :

Cherbourg (50)



Diplôme remis :

Certificat de réalisation



Moyens techniques et pédagogiques

- ✦ Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- ✦ Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional)
Intervenant extérieur : (éducateur sportif expert de l'activité Cross Training)

Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement

Modalités de certification

- ✦ Pour y accéder :
 - Avoir suivi intégralement la formation
- ✦ Formation non certifiante



Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- ✦ Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- ✦ Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques