Fédération Française EPGV COMITE MARTINIQUE

Filière : Salle et Extérieur
Formation :CROSS TRAINING SPORT SANTÉ®

La formation Cross Training Sport-Santé permet d'enrichir les animations EPGV 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 ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Intructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (B

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 profesionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée)

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
- Maitriser les connexes sur la séance de Gymnastique Volontaire (tabata, musiques, etc.)
- Permettre une pratique physique dans une perspective Sport-Santé

Contenus de la formation

- Les courbes de séance
- Les exercices isolés (aux élastiques, TRX, cordes, fi tball, 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 planifi cation 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

Encadrement

- Directeur de Formation FFEPGV
- Un Formateur FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités « Cross Training Sport Santé »

COMITE EPGV Martinique
Maison des Sports Pointe de la Vierge, 97200 Fort-de-France Tél. 05 96 61 48 19

SIRET : 450 281 316 00015
APE/NAF : 9312Z Email : comitegymvolontaire-972@orange.fr

Fédération Française EPGV COMITE MARTINIQUE

Filière : Salle et Extérieur
Formation :CROSS TRAINING SPORT SANTÉ®

- Intervenant expert du Cross Training

Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences
  - Etudes de cas

Modalités de certification

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

Diplôme remis

- 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 après cette formation, les formations Marche Nordique Sport Santé, Marche Active Sport Santé ou Courir Sport Santé

Durée et déroulé de la formation

Formation en centre : 16h

Date(s), lieu(x) et volume horaire

Du 20 au 21 mai 2025 – 16h

Dates limites d'inscriptions

25 avril 2025

Frais de formation

Frais d'inscription : *30 €*
Frais pédagogiques : *640 €*

Renseignements et inscription

Par téléphone : 05 96 61 48 19 / 06 96 86 22 32
Par email : comitegymvolontaire-972@orange.fr