



CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière salle et extérieur

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 1 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, etc.).



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1]
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPSI).



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
- Maîtriser 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, fitball, 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 planification de séances.



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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



OUTILS DE FORMATION

- Vidéos pédagogiques.
- Fiches de situation




DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Cross Training Sport Santé »
- Intervenant expert du Cross Training.



MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative
 - Quiz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences
 - Études de cas.

 Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



DIPLÔME REMIS

Attestation fédérale « Cross Training Sport Santé »



BÉNÉFICES MÉTIER

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



POINTS FORTS

- une activité physique extérieure pour développer votre projet professionnel
- Module de formation comprenant des ateliers interactifs théoriques et pratiques.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Tél. : 05 96 61 48 19 / 06 96 86 22 32

Email : comitegymvolontaire-972@orange.fr



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 16 h

- Formation en centre : 16h

20 et 21 mai 2026 au stade Louis Achille



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

- Marche Nordique Sport Santé
- Marche Active Sport Santé
- Courir Sport-Santé®

Frais d'inscription : 30,00€

Frais pédagogiques : 640€

Hébergement et restauration : non pris en charge

COMITE EPGV MARTINIQUE

Maison des Sports Pointe de la Vierge Bâtiment CROSMa 97200 Fort-de-France

Tél.: 0596614819 / 0696862232 Email:comitegymvolontaire-972@orange.fr Siret : 45028131600015 / Nace : 93.12Z – N° déclaration d'activité : 97970189097