

FORMATION CROSS TRAINING SPORT SANTÉ

POUR QUI ?

- Titulaire du diplôme «Animateur 1^{er} degré Adultes ou Seniors en salle»
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BPJEPS-STAPS-etc.) permettant l'encadrement de cette activité

Volume horaire total : 16h
16h
en centre de formation

CENTRE DE FORMATION

Le Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire Centre-Val de Loire (COREG EPGV CVL) est un organisme de formation reconnu par l'Etat. Il s'appuie sur une Equipe Technique Régionale (ETR) composée des meilleurs formateurs dans leur domaine respectif. Tout en respectant votre projet de vie personnel :

- Nous vous guidons dans l'élaboration et la mise en oeuvre de votre projet
- Nous vous conseillons sur votre parcours de formation
- Nous vous accompagnons et vous suivons durant tout le processus de formation



La Fédération Française EPGV :
• 540 000 adhérents
• Plus de 6000 clubs affiliés dans toute la France
• Plus de 7000 animateurs sportifs à votre service

1^{ère} fédération nationale non compétitive !

Pour toute information et inscription,

N'hésitez pas à contacter le Référent Formation de votre département :

CHER (18) - Carole CHOCHF - 02 48 50 48 81 - cd18epgv@chersports.fr

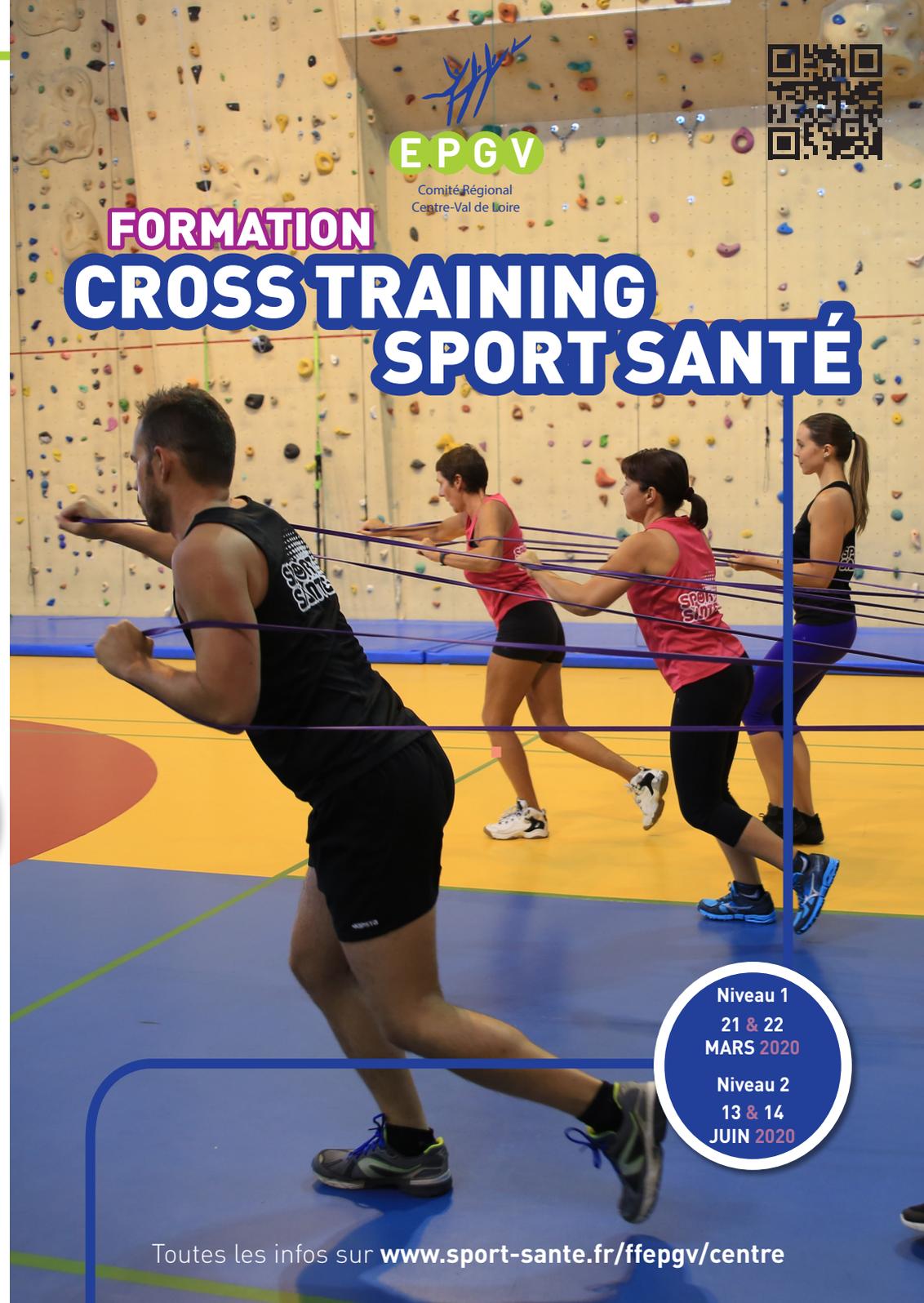
EURE-ET-LOIR (28) - Marie-Odile PINSARD - 06 08 13 33 75 - marie-odile.pinsard@epgv.fr

INDRE (36) - Fabien REVEIL - 06 71 05 66 73 - fabien.reveil@epgv.fr

INDRE-ET-LOIRE (37) - Chloé ROY - 06 71 77 28 78 - chloe.roy@epgv.fr

LOIR-ET-CHER (41) - Claire SIMONNET - 06 17 79 94 72 - claire.simonnet@epgv.fr

LOIRET (45) - Sophie PUISSET - 06 36 83 55 09 - sophie.puisset@epgv.fr



FORMATION CROSS TRAINING SPORT SANTÉ

EPGV
Comité Régional
Centre-Val de Loire



Niveau 1
21 & 22
MARS 2020

Niveau 2
13 & 14
JUIN 2020

Toutes les infos sur www.sport-sante.fr/ffepgv/centre

CROSS TRAINING SPORT SANTÉ

UNE OPPORTUNITÉ

La formation Cross Training Sport Santé permet d'enrichir les animations EPGV à l'extérieur et de développer les compétences pour animer dans une perspective Sport Santé

LES OBJECTIFS DE FORMATION

- **S'approprier les caractéristiques de l'activité** et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- **Concevoir des séances et/ou un cycle de séances CTSS** répondant à des intentions éducatives variées
- **Permettre une pratique physique** dans une perspective Sport Santé
- **Maîtriser les outils connexes** sur la séance de Gym Volontaire (tabata, musiques, etc.)

LES BÉNÉFICES POUR L'ANIMATEUR

- ▶ **Une activité complète** qui allie un travail de cardio et de renforcement musculaire, tout en développant l'équilibre, l'agilité et la coordination
- ▶ **Une activité à haute intensité**
- ▶ **Une activité variée** grâce au matériel
- ▶ **Une activité** qui peut se pratiquer en extérieur
- ▶ **Une activité accessible à tous** : chaque pratiquant peut trouver, selon ses capacités, une proposition à son niveau

LES CONTENUS PROPOSÉS

- les courbes de séance
- les exercices isolés : aux élastiques, TRX, cordes, fit-ball, foam roller, kettlebell, etc.
- 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, danse, trail, randonnée, etc.)
- des outils de communication pour promouvoir la séance de CTSS



LE + POUR LE CLUB ET/OU LE CODEP EPGV

- ▶ **Favoriser la fidélisation des adhérents** en diversifiant l'offre
- ▶ **Recruter de nouveaux adhérents** en proposant une activité dans l'air du temps
- ▶ **Sortir de la salle** et ouvrir de nouveaux créneaux