

# CROSS TRAINING SPORT SANTÉ®



### Taux de réussite

Pas de session précédemment



### Appréciation des participants

Pas de session précédemment

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.

<b>Dates</b>	<b>Lieu de formation</b>	<b>Durée</b>	<b>Effectif maximum</b>	<b>Inscription avant</b>
Le 13 et 14/06/25	CREPS Boulouris (83)	16h00	20 stagiaires	09/05/25



## Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er 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.).



## Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV saison 2024-2025.
- 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 EAPS).



## Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



## 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.



## 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 techniques complémentaires 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.



## Outils de formation

- Vidéos pédagogiques (share point CTSS)
- Fiches de situation sangle en latex (disponibles auprès de GEVEDIT).

## Formateurs et/ou Intervenants

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

## Modalités de validation

- Feuilles 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.

## Modalités de certification

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

## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : 30€
- Supports pédagogiques : 15€
- Frais pédagogiques : 640€
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV PACA.

## Comment s'inscrire à cette formation

- S'inscrire : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

 Je m'inscris

- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

 Besoin d'infos

- Le positionnement : Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier : Ses motivations, ses besoins et attentes, ses expériences professionnelles et le projet professionnel, ses connaissances initiales dans le domaine de la formation d'adultes, l'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.

- Après votre inscription en ligne : 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 sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

## Durée et déroulé de la formation

- Formation en centre : **16h**

## Diplôme remis

- Attestation fédérale « Cross Training Sport-Santé ».

## Bénéfices métiers

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

## 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

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :
  - Marche Nordique Sport-Santé®
  - Marche Active Sport-Santé®
  - Courir Sport-Santé®



## FINANCER SA FORMATION

Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA.



Renseignements et Inscriptions

**COREG EPGV PACA**

04.42.95.02.11

[paca@comite-epgv.fr](mailto:paca@comite-epgv.fr)

[www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES