



Comité Régional  
Grand-Est

*« Surprenez votre public avec de nouveaux horizons pour vos séances ! »*



### → PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1er degré adulte ou senior
- Titulaire du CQP ALS AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

### → PRÉ-REQUIS

- Animateur licencié FFEPGV
- Certificat médical
- PSC1

### → OBJECTIFS

- S'approprier les axes de la séance de Cross Training Sport-Santé
- Animer une séance de Cross Training Sport-Santé, selon ses propres savoir-faire, savoir-être et le matériel présent son club EPGV
- Acquérir une maîtrise technique des exercices de renforcement musculaire et cardio avec le matériel spécifique au Cross Training dans une perspective sport-santé
- Maîtriser les outils connexes sur la séance de Cross Training (tabata, musiques, etc.)
- Savoir communiquer et argumenter pour développer la séance de CTSS en utilisant différents outils

### CONTENUS

- Les courbes de séance
- Les exercices isolés (aux sangles latex, TRX, cordes, fitball, 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 (sport-collectif, danse, trail, randonnée,...)

### SUPPORTS REMIS AUX STAGIAIRES

- Supports théoriques (anatomie, biomécanique), contenus vidéos, et images
- Supports musicaux
- Outils de communication pour développer le Cross Training Sport Santé dans votre club EPGV

## Cross Training Sport Santé

### POINTS FORTS

- Une formation courte sur un weekend pour cibler un nouveau public, plus jeune et plus masculin
- Un concept dans l'air du temps porteur de développement

→ A l'issue de la formation vous aurez accès à la **communauté CTSS** pour vous aider à développer votre séance

### ENCADREMENT

Christian Marcellot, formateur expert pour la FFEPGV et concepteur du CTSS, Ludovic Delval CTR COREG EPGV Grand Est (session Tomblaine), Fabien Mazenot COREG EPGV Grand Est (session Mesnil-Saint-Père)

### VALIDATION DE LA FORMATION

Participation intégrale à la formation avec certification fédérale

### DEROULEMENT

→ Durée : 16 heures

| 2 sessions de formation                                |                                      |
|--|--------------------------------------|
| Tomblaine (54)   | Mesnil-Saint-Père (10)<br>20' Troyes |
| <b>25 et 26 novembre<br/>2017</b>                      | <b>7 et 8 avril 2018</b>             |
| Maison Régional des Sports, et CREPS (Essey-lès-Nancy) | Résidence de la Maison des Lacs      |

### COÛTS

→ 17€/h en centre de formation soit 272€, et 15 euros de frais de dossier

→ Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris.

*Financement possible auprès de votre OPCA, renseignez-vous auprès du secrétariat.*

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

#### COREG EPGV Grand Est

Maison Régionale des Sports - 13 rue Jean Moulin  
- 54510 TOMBLAINE

Tel : 03 83 18 87 27

E-mail : [formation@epgv-grandest.fr](mailto:formation@epgv-grandest.fr)

Site internet : [www.epgv-grandest.fr](http://www.epgv-grandest.fr)

**Date limite d'inscription** : **2 semaines** avant le début de la session de formation

**Nombre de places** : 25 maximum

