



Sensibilisation Cross Training Sport Santé

Besoin de tester l'activité Cross Training avant d'aller plus loin : participez à cette demi journée de sensibilisation !

Courir, sauter, pousser, lancer, tirer...vous travaillerez, avec ou sans matériel, tous ces mouvements fonctionnels utiles à la vie de tous les jours

Intervenant : Baptiste Leclercq – diplômé d'un Brevet Professionnel de l'Education Populaire de la Jeunesse et des Sports – Activités Gymniques de la Forme et de la Force (BPJEPS AGFF).

Contenus de la formation :

- Apprentissage de situations issues de différentes APS
- Adaptations et variantes répondant aux spécificités des pratiquants
- Ajustements des postures pour une pratique bénéfique et sécuritaire

Supports remis aux participants :

Document pédagogique remis par l'intervenant

Infos pratiques :

- Date : **17 mars 2018**
- Lieu : **Judo Club de Sarrebourg – 13 rue de l'Auvergne - 57400 Sarrebourg**
- Horaire : **09H à 12H**
- Venir avec : **chaussures de salle, tenue de sport, serviette et bouteille d'eau , tapis.**

Tarif :

Les formations continues sont gratuites et accessibles aux animateurs licenciés EPGV, aux stagiaires CQP et 1 essai est possible pour les animateurs non-licenciés

Modalités d'inscription

Inscription **avant le 10 Mars 2018**. Places limitées.

Vous remplissez le formulaire en ligne via le site internet EPGV-GrandEst.fr (*vous réservez votre place dès à présent !*) : <http://epgv-grandest.fr/formations-continues-departementales/>

OU appeler le CODEP EPGV 57 au 03 87 21 91 86.