

Formation Continue

CROSS TRAINING SPORT SANTÉ



Surprenez votre public avec de nouveaux horizons pour vos séances !

PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1^{er} 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 à la FFEPGV
- Certificat médical
- Formation 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...)
- ✓ Savoir communiquer et argumenter pour développer la séance de CTSS en utilisant différents outils

CONTENUS DE LA FORMATION

- Les courbes de séance
- Les exercices isolés (aux sangles latex, TRX, cordes, fitball, foam roller, kettlebell...)
- 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...)

Des supports vous seront remis à l'issue de la formation :

- Supports théoriques (anatomie, biomécanique), contenus vidéos et images
- Supports musicaux
- Outils de communication pour développer le CTSS dans votre club



Formation Continue

CROSS TRAINING SPORT SANTÉ

POINTS FORTS

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

ENCADREMENT

Intissar Werlé, Directrice de Formation et Christian Marcellot, formateur expert de la FFEPGV.

VALIDATION DE LA FORMATION

Participation intégrale à la formation avec certification fédérale.

DÉROULEMENT

- Durée : 16 heures
- Dates : 24 et 25 novembre 2018
- Lieu : Reguisheim (68)

COÛT DE LA FORMATION

- 17€/h en centre de formation soit 272€, et 15€ de frais de dossier
- Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

COREG EPGV Grand-Est – MRS – 13 rue Jean Moulin CS70001 – 54510 TOMBLAINE

☎ 03 83 18 87 27 / ✉ formation@epgv-grandest.fr

Date de limite d'inscription : 30 mars 2019

Nombre de places maximum par session de formation : 25

Retrouvez l'ensemble de notre offre de formations sur notre site : epgv-grandest.fr

