

# FORMATION COMPLÉMENTAIRE

## CROSS TRAINING SPORT SANTÉ®



16 heures de formation

### FORMATION

5 mars 2019 > 6 mars 2019

Lieu : CDFAS d'Eaubonne (95)

> EN CENTRE DE FORMATION

Le mardi 5 au mercredi 6 mars 2019

**CLÔTURE DES INSCRIPTIONS**  
18 FÉVRIER 2019



Tarif auto-financement : 224 €  
Tarif financeur : 272 €  
Frais de dossier : 20 €

Le Cross Training Sport Santé® (CTSS) ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices issus de différentes disciplines.

Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé.



Public ciblé

Tout animateur souhaitant proposer ou développer une activité innovante et attirer de nouveaux profils de licenciés.



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 cycle de séances de Cross Training répondant à des intentions éducatives variées.
- Permettre une pratique physique dans une perspective Sport Santé.
- Maîtriser les outils connexes sur la séance de gymnastique volontaire (tabata, musiques, etc...).

**CONTACT : SERVICE FORMATION / Tél. 09 52 48 56 26**  
E-mail : [formation@coregepgv-sport.fr](mailto:formation@coregepgv-sport.fr)

COREG EPGV IDF / Tél. 01 45 08 09 77 / E-mail : [info@coregepgv-sport.fr](mailto:info@coregepgv-sport.fr) / 13 rue Etienne Marcel, 75001 PARIS  
N° agrément formation professionnelle continue : 11 7534 608 75



# FORMATION COMPLÉMENTAIRE CROSS TRAINING SPORT SANTÉ®



## Pré-requis

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus, dans le champ sportif (BP - STAPS - etc...) ou d'un CQP ALS option AGEE ou JSJO
- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation «Culture fédérale»



## Financement

Ce module s'inscrit dans le dispositif de la formation professionnelle continue : cette formation peut être prise en charge par un Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCA).

**Pour plus de renseignements, prendre contact avec le service formation ou consulter le site :**

**[www.coregepgv-sport.fr](http://www.coregepgv-sport.fr)**



## Contenu de la formation

- Les courbes de séance.
- Les exercices isolés (aux élastiques, 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 (sports collectifs, danse, trail, randonnée...)



## Bénéfice métier

- Ajouter une pratique innovante à ses propositions d'animation.
- Recruter de nouveaux profils de pratiquants et faire connaître l'EPGV par une nouvelle proposition de séance de gymnastique volontaire innovante.



## Pour aller plus loin...

Nous vous conseillons de suivre ensuite la formation **Courir Sport Santé**

