



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?  
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION Filière en Extérieur

# Perfectionnement Cross-Training "Sport Santé" & Urban Cross-Training

**i** Apportez de l'originalité, du fun, et de l'intensité à vos cours ! La formation Cross-Training « Sport Santé » (CTSS) 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 ». La formation est accessible à tous, que vous ayez suivi la Formation « Cross-Training » initiale ou non. Le CTSS est une activité pluridisciplinaire basée sur les mouvements fonctionnels dont l'objectif s'axe sur le développement et l'acquisition d'une condition physique complète. Ainsi, la formation vous propose des formes de travail variées et adaptées à tous dans le but d'améliorer l'ensemble des qualités physiques de chacun de vos pratiquants, Le CTSS évolue ainsi avec le « Perfectionnement CTSS » incluant maîtrise technique et qualité technique, les défis et l'« Urban Cross-Training » (UCT). Par ailleurs, cette formation vous permet de maîtriser le cadre de plein air et vous apporte les outils pour développer l'entraide et la réussite « ensemble ». Profitez maintenant de ce concept original !

### POUR QUI ?

- ❖ Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEÉ ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

### PRÉREQUIS

- ❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédérale »
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation

### LES OBJECTIFS

- ❖ Points techniques sur les postures et mouvements spécifiques
- ❖ Point matériel
- ❖ Les méthodes d'entraînements pour une condition physique complète
- ❖ Les différents formats de travail au profit des 10 qualités physiques à développer
- ❖ Les WOD (Workout Of the Day) = défis / Challenges
- ❖ L'encadrement en CTSS : attitudes et démarches pédagogiques
- ❖ Développer la dimension sociale et l'effet de groupe : l'entraide, ma motivation et la réussite ensemble
- ❖ Transposer la séance CTSS sur un environnement urbain

### CONTENUS DE LA FORMATION

- ❖ Vivre différents formats d'entraînements en extérieur
- ❖ Théorie et Pratique technique sur les mouvements de base et évolués avec ou sans matériel
- ❖ Théorie et Pratique autour de l'encadrement et de l'engagement collectif
- ❖ Création et Mise en place de programme d'entraînement, de WOD et de cycle de séances en lien avec l'objectif fixé et les qualités physiques à développer
- ❖ Adaptations des contenus de l'intérieur vers l'extérieur : **focus** sur le matériel, sur l'intensité de la séance, sur l'environnement et les conditions de sécurité des pratiques en extérieur

<p><b>MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.</li> <li>• Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.</li> </ul>	<p><b>OUTILS DE FORMATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vidéos pédagogiques (Share point CTSS)</li> <li>• Fiches de situation, sangle en latex, kettlebell, battle rope, TRX, wallball, jump-box, ... (disponibles auprès de GEVEDIT).</li> </ul>
<p><b>DURÉE ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION</b></p> <p><b>= 7 heures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation en centre : <b>7h00</b></li> </ul>	<p><b>DATES &amp; LIEUX DE FORMATION *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Module en centre : → <b>Le 03/05/2024</b> → Lieu : Chartres (Codep EPGV 28)</li> </ul> <p><i>* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</i></p>
<p><b>ENCADREMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable de formation : Carine Lambert, Tuteur-programme</li> </ul>	<p><b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>17/04/2024</b></li> </ul>
<p><b>MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Validation</b> : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaires d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Mises en situation pratique, Animation de séquences)</li> <li>• <b>Certification</b> : <u>Pour y accéder</u> : Avoir suivi intégralement la formation</li> <li>• Formation non certifiante</li> </ul>	<p><b>DIPLÔME REMIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation de présence « Perfectionnement Cross Training Sport Santé Urban Training »</li> </ul> <p><b>POINTS FORTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer une activité physique extérieure pour développer votre projet professionnel</li> <li>• Module de formation comprenant des ateliers interactifs – théoriques et pratiques</li> </ul>
<p><b>POUR ALLER PLUS LOIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous vous conseillons les formations :</li> <li>• Marche Nordique Sport Santé</li> <li>• Marche Active Sport Santé</li> <li>• Courir Sport-Santé ®</li> </ul>	<p><b>BÉNÉFICES MÉTIER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter une pratique innovante à son offre d'animation (cycle de séances ou programmes).</li> </ul>
<p><b>FRAIS DE FORMATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frais d'inscription : Néant</li> <li>• Frais pédagogiques : → <b>Tarif horaire = 40,00 €</b> → <b>Coût de la formation = 280,00 €</b> → Le coût de la formation peut varier en fonction de sa prise en charge : Une réduction peut être accordée aux stagiaires dont les frais de formation ne sont pas pris en charge au titre de la formation professionnelle selon les critères inclus aux Conditions Générales de Ventes</li> <li>• Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur</li> <li>• Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur</li> <li>• Un devis est établi par l'Organisme de formation en fonction des besoins exprimés et seulement lorsque la formation est dispensée au sein d'un Centre Régional Jeunesse et Sport (CRJS)</li> </ul>	<p><b>RENSEIGNEMENTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renseignement disponibles sur le site régional Ctrl+clic pour suivre le lien :</li> </ul> <p><b>FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL</b></p> <p>Ctrl+clic pour suivre le lien (descendre en bas de page) : <a href="#">Financer sa formation</a></p> <p><u>Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quel type de demande souhaitez-vous faire ? : ↳ Développement des compétences</li> <li>- Création de la DPC - Nature de l'action : ↳ Action de formation</li> <li>- Qui dispense la prestation du module ? : ↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise ↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre</li> <li>- Création du module – Descriptif de l'action : ↳ Action de formation</li> </ul>

## CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

<b>Cher : 02 48 50 48 81</b>	<b>Eure et Loir : 06 48 93 93 70</b>	<b>Indre : 06 30 29 25 85</b>
<b>Indre et Loire : 06 71 77 28 78</b>	<b>Loir et Cher : 06 17 79 94 72</b>	<b>Loiret : 06 36 83 55 09</b>

**Comité Régional EPGV C-VL, 2 Faubourg Saint Jean, 45000 ORLEANS**

Déclaration d'activité auprès de la Préfecture d'Orléans sous le n° 24 75 02305 45 - Cette déclaration ne vaut pas agrément de l'Etat  
N° de SIRET : 32894586000034 - Raison sociale : Association loi 1901

[formationepgvcentre@gmail.com](mailto:formationepgvcentre@gmail.com) / [www.sportsante-epgvcentre.fr](http://www.sportsante-epgvcentre.fr)