



FORMATION

CROSS TRAINING SPORT SANTÉ

Fiche programme 2026 / 2027
COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Taux de réussite : 100% - taux de satisfaction : 98%

La formation Cross Training Sport-Santé permet d'enrichir les animations SV à l'extérieur et de développer les compétences pour animer des séances ou des programmes dans une perspective Sport-Santé.

Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

Prérequis

- Être licencié à la FFSV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir copie datée)

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations, faites-le nous savoir. Pour vous accueillir dans des conditions adaptées, nous mettrons tout en œuvre dans la mesure de nos moyens.

Avant la formation

Un questionnaire préformation sera envoyé afin de faire le point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

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

Contenus de la formation

Les courbes de séance

- Les exercices isolés (aux élastiques, TRX, cordes, fitball, form roller, kettlebell, etc.)
- Les blocs (ensembles exercices)
- 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,...)
- Construire une planification de séances

Moyens techniques et pédagogiques

- Fiches pratiques - ▪ Échanges d'expériences - ▪ Études de cas



FORMATION
CROSS TRAINING SPORT SANTÉ
Fiche programme 2026 / 2027
COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Équipe pédagogique

Conseillère Technique Territoriale : Marion COUPÉ
Formatrice : Dominique MEURANT

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : -Quiz / Questionnaires, -Mises en situation pratique, -Animation de séquences
- Etudes de cas

Points forts

- Proposer une activité physique extérieure pour développer votre projet professionnel
- Module de formation comprenant des ateliers interactifs – théoriques et pratiques

Volume horaire

- Formation en centre : 16 heures

Dates et lieu

- samedi 30 et dimanche 31 janvier 2027
- à définir (35)

Nombre de participants

- 5 à 15 personnes maximum

Date limite d'inscription

- Un mois avant la date d'entrée en formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 30€
- Frais pédagogique : 560€
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

Renseignements et inscription

Comité Régional Sport Vitalité EPGV Bretagne
4 A rue du Bignon - 35000 RENNES
Tel : 02 99 67 35 40 | Email : formation.bretagne@comite-epgv.fr
www.sportsante-epgvbretagne.com
SIRET : 387 476 146 000 31

