

FORMATION
CROSS TRAINING SPORT-SANTÉ

Fiche programme 2026 / 2027

COREG Sport Vitalité-EPGV BRETAGNE

saison 2026-2027

Chiffres 2024 Taux de réussite : 100% - Taux de satisfaction : 98%

La formation Cross Training Sport-Santé permet d'enrichir les animations Sport Vitalité 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 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.

Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier :

- Ses motivations
- Ses expériences professionnelles et le projet professionnel
- Ses connaissances intiales dans le domaine de la formation

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
- Maitriser 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

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateurs



FORMATION
CROSS TRAINING SPORT-SANTÉ

Fiche programme 2026 / 2027

COREG Sport Vitalité-EPGV BRETAGNE

saison 2026-2027

Équipe pédagogique

Conseillère Technique Territoriale : Marion COUPÉ

Formatrice : Dominique MEURANT

Modalités de validation et de certification

- 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

Certification :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

Diplôme remis

Attestation fédérale "Cross training Sport-Santé"

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
- Vern sur Seiche (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
2 rue du Bignon - Bât 3 -35000 RENNES
Tel : 02 99 67 35 40 | Email : formation.bretagne@comite-epgv.fr
www.sportsante-epgvbretagne.com
SIRET : 387 476 146 000 31