

MODULE « CROSS TRAINING »

Intervenants :

Rémy BURY - Formateur EPS

Objectifs :

➤ **Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir dans un objectif de prévention et d'insertion professionnelle**

Contenus pédagogiques associés :

- **Le Cross training**
 - Définition de l'activité
 - Fondamentaux techniques de l'activité et mouvements fonctionnels
- **Le Cross training au CFA**
 - Approche théorique du Cross training en CFA :
 - référentiel d'évaluation
 - fondamentaux techniques de l'activité (matériels nécessaires, contenus et retour d'expériences)
 - Approche de la pratique dans un objectif de prévention et d'insertion professionnelle
- **Bibliothèques de données**
 - Transmission de vidéos courtes référencées et classées en fonction du matériel utilisé, des groupes musculaires sollicités et des critères de réalisation.
- **Découverte de l'activité**
 - Démonstration de séances et initiation par la pratique, individuellement et collectivement
- **Etablir une séance**
 - Création et réalisation de séances par les participants, échanges et retour avec le groupe et l'intervenant.
- **Evaluer le Cross training en EPS.**
 - Proposition d'un cycle et d'un protocole d'évaluation en CCF
- **Le Cross training dans l'apprentissage.**
 - Proposition d'expériences et de contenus vidéos autour de la PRAP et de la pratique physique de l'apprenti en dehors du CFA.
 - Réalisation de circuits intégrant des enjeux de sport-santé et de prévention des risques qui mobilisent des compétences transversales (esprit d'équipe, autonomie, activités artistiques, APPN)

Moyens pédagogiques :

- Pour les stagiaires : supports pédagogiques, cours théoriques, travaux dirigés, travaux pratiques...
- Pour l'intervenant : salle équipée WIFI, Vidéoprojecteur, salle de pratique,.....

Direction générale : 28, rue de la Bruyère - 31120 Pinsaguel • Tél. : 05 34 48 09 82 • e-mail : andsa.sport@gmail.com

Siège national : 12, avenue Marceau - 75008 Paris

n° association 1901 : W751176351 - n° SIREN : 492410733