



CROSS TRAINING

Niveau I basic

OBJECTIF

Acquisition de compétences d'encadrement et de programmation de séances de type cross-training utilisant des techniques variées (exercices de force et d'endurance) construites autour d'un circuit.

COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De maîtriser les fondamentaux techniques de l'activité cross training
- D'animer et d'adapter une séance à un public et à un objectif donné
- De mettre en place une séance cross training urbain

PUBLIC VISÉ

- Éducateurs sportifs
- Personal trainer
- Diplômés BPJEPS AF ou APT ou diplôme équivalent

ORGANISATION GÉNÉRALE

- Inscription: avant le 18 décembre 2020
- Dates: le 4/ 5/ 6 janvier 2021
- Durée: 21h de formation
- Lieu : ADPS Formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

SÉQUENCES DE FORMATION COLLECTIVES EN SALLE:

- Cours magistraux
- Travaux dirigés individuels ou collectifs
- Remise de dossiers techniques et des contenus de formation aux stagiaires

TRAVAUX PRATIQUES EN SALLE DE REMISE EN FORME ET EN EXTÉRIEUR:

- Suivi de séances animées par le formateur
- Mise en application de séances par les stagiaires



CROSS TRAINING

Niveau I basic

TARIF

- Frais pédagogiques: 420€ (21h x 20€/h)
- Repas du midi pris en charge

Remarques :

- Les nuités restent à votre charge
- Possibilité de prise de repas le soir au restaurant sportif de l'ASM Omnisports. (nous contacter)

FORMATEUR

Monsieur **VERDURON** Kenny
Éducateur Sportif
Préparateur physique
(BEES Métiers de la Forme)

FINANCEMENTS

- Formation professionnelle continue via OPCO (faire les demandes au plus vite)
- Financement Employeur
- Pôle emploi
- Financement personnel



CONTACT



contact@adps-formation.com
Site internet : www.adps-formation.com



04.73.30.44.65



ADPS Formation