

STEP ENERGY® NIVEAU FONDAMENTAL

FILIÈRE FÉDÉRALE

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs qui débutent l'activité Step et qui souhaitent en acquérir les bases.

Le Step est l'une des activités de fitness la plus célèbre. Sur la base d'enchaînements d'exercices chorégraphiés, le Step associe l'habileté motrice et l'ensemble du système cardio-vasculaire. La Formation Step Energy® vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité à dominante Energy



CARDIO



ÉQUILIBRE



SOUPLESSE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.



OBJECTIFS

- Comprendre les principes de base de l'activité Step Energy®
- Apprendre les mouvements fondamentaux du Step Energy®
- Maîtriser les techniques de base de la sécurité et de l'alignement postural
- Concevoir et enseigner des séquences de base adaptées aux pratiquants débutants.



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'animateur
- Manuel de formation



OUTILS

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences



LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Step Energy®
- Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance ».



CONTENUS

- Historique et principes fondamentaux du Step
- Logique interne et technique de l'activité Step Energy®
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Composantes musicales et chorégraphiques
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements.



POINTS FORTS

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants
- Des outils clefs en main.



BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



MODALITÉ DE CERTIFICATION

- Pour y accéder :
 - Avoir suivi intégralement la formation.
 - Formation non certifiante.

FORMATION STEP ENERGY® NIVEAU FONDAMENTAL

FILIÈRE FÉDÉRALE



DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale Tendance « Step Energy® - Niveau Fondamental ».



POUR ALLER PLUS LOIN

- Nous vous conseillons de suivre les autres formations de l'Univers Energy ou une autre spécialisation Tendance.

INTERVENANT.E.S



Emmanuelle COMPAGNON

Directrice de formation

Expertise : CQP ALS, Activités Tendance, BPJEPS



DATES

- Le samedi 29 novembre 2025 en présentiel
- Le mardi 16 décembre 2025, le mardi 13 janvier 2026, le mardi 03 février 2026 et le mardi 10 mars 2026 en distanciel (CV de 30min)
- Mercredi 1er avril 2026 (CV de 3h)



LOCALISATION

- Au CREPS de Toulouse (31) + distanciel



DURÉE : 14H

- 7h de positionnement et de formation en présentiel
- 7h de formation en distanciel : 5h de Classe Virtuelle et 2h en E-learning



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

448.00€ AVEC PRISE EN CHARGE
294.00€ SANS PRISE EN CHARGE

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR**

FRAIS D'INSCRIPTION :

40.00 €
**(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone

05.34.25.77.90



Email

formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet

www.formationepgv.com

