

# STEP ENERGY®

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE

### FILIÈRE FÉDÉRALE

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs ayant une expérience dans l'encadrement de l'activité STEP ou une solide pratique personnelle du STEP. Elle vise à approfondir les connaissances et les compétences nécessaires pour enseigner des cours de step de niveau intermédiaire à un groupe de pratiquants.



CARDIO



ÉQUILIBRE



SOUPLESSE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

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



### OBJECTIFS

- Approfondir les compétences techniques et pédagogiques en STEP.
- Introduire des variations et des combinaisons plus complexes.
- Concevoir et enseigner des séances pour les participants de niveau intermédiaire.



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Positionnement
- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.
- Chorégraphie vidéo



### OUTILS

- Manuel de formation
- Répertoire des mouvements
- Plusieurs vidéos fournis



### MODALITÉ DE VALIDATION

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



### MODALITÉ DE CERTIFICATION

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



### LES PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Maîtriser les composantes de la musique : repérage de la phrase, de la séquence et du bloc.
- Maîtriser les variations de la vitesse d'exécution en lien avec la musique.



### CONTENUS

#### 1. Techniques intermédiaires du STEP :

- Changement d'orientation, passage face / dos
- Utilisation de variations de pas pour augmenter l'intensité.
- Coordination de mouvements des bras et des jambes plus complexes.

#### 2. Enseignement et communication :

- Techniques de démonstration et de correction.
- Utilisation de signaux et de commandes vocales claires.
- Motivation et encouragement des participants.

#### 3. Intensification du rythme :

- Construction d'une chorégraphie progressive de 32 temps
- Intégration de mouvement plus rapides et plus complexes.
- Augmentation de l'intensité cardiovasculaire et musculaire.

#### 4. Sécurité et gestion de groupe :

- Adaptation des exercices pour les participants ayant des besoins spécifiques.
- Planification de séances équilibrées et sécuritaires.



### 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.

# STEP ENERGY®

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE

FILIÈRE FÉDÉRALE



### DIPLÔME REMIS

- Attestation Fédérale « STEP ENERGY - Niveau Intermédiaire »



### POUR ALLER PLUS LOIN

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



### BÉNÉFICES MÉTIER

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

### 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

