

## Proposer l'activité Step à ses pratiquants : STEP ENERGY Niveau Intermédiaire

### Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

### Organisme responsable et contact

COREG EPGV  
Katia Jimenez  
07.83.80.44.51  
formation.na@comite-epgv.fr

### Accès à la formation

#### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

#### Sélection :

Dossier

#### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

#### Conditions d'accès :

• Etre 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...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif

#### Prérequis pédagogiques :

• 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.

#### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

### Objectif de la formation

• 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.

### Contenu et modalités d'organisation

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.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

### Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

### Et après ?

#### Suite de parcours

• Proposer l'activité STEP ENERGY à ses pratiquant : STEP ENERGY Niveau Avancé

### Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00497796	du 17/01/2025 au 03/06/2025	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00613018	du 24/01/2026 au 19/06/2026	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC