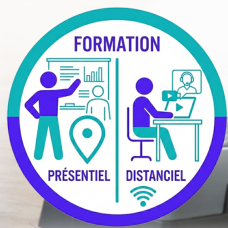


PACK ENERGY

STEP FONDAMENTAL

FIT GLISS



VOLUME HORAIRE TOTAL :
28 HEURES

- **21h** de formation en présentiel
- **2h** de formation en distanciel
- **5h** de classe virtuelle



CALENDRIER DE LA FORMATION

- **Présentiel** : du 19/10/2026 au 28/05/2027
- **Distanciel** : du 19/10/2026 au 16/03/2027
- **Classe Virtuelle** : du 24/11/2026 au 16/03/2027



EFFECTIF :
20 STAGIAIRES



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Date limite d'inscriptions : le 05/10/2026

En fonction du nombre de places disponibles.



LIEU DE LA FORMATION

Comité Régional EPGV IDF
185 rue de St Maur, 75010

Salsabor
31 rue Chapon, 75003 Paris

DESCRIPF DE LA FORMATION

Le Pack Energy regroupe les formations Step Fondamental et Fit Gliss pour vous permettre de concevoir des séances variées, dynamiques et motivantes, combinant travail cardio, coordination et renforcement musculaire.

Complémentaires, ces deux activités enrichissent votre approche pédagogique : le Step, activité chorégraphiée et rythmée, favorise le développement de l'endurance et de la coordination, tandis que le Fit Gliss devient un véritable outil au service de vos séances, permettant de varier les intentions éducatives grâce à des situations diversifiées.

PUBLIC

Tout animateur souhaitant découvrir une nouvelle technique energy et diversifier le contenu de ses séances.

PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGEE, JSJO ou CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs) ou être titulaire d'un diplôme «Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle».
- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

TEST DE POSITIONNEMENT

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser **les fondamentaux techniques et pédagogiques du Step et du Fit Gloss** afin de garantir sécurité, efficacité et dynamisme en séance.
- S'appropriier **des chorégraphies clés en main** et comprendre leur logique de construction pour les reproduire et les faire évoluer.
- **Structurer des séquences simples**, progressives et accessibles, dans le respect des principes de l'activité Step et Fit Gliss

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Logique interne et technique de l'activité Step et Fit Gliss
- Répertoire de mouvements.
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques.
- Créativité et expression.
- Exemple de combinaison de mouvements.

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.
- Plateforme en ligne pour apprendre les chorégraphies

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



MARIE MALET

Conseillère de
Formation
FFEPGV



Frédérique BARRÉ

Conseillère en
Formation
FFEPGV

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
 - Quiz / questionnaires.
 - Situations interactives (auto-évaluation).
 - Mises en situation pédagogiques (préparation et animation de séances et de séquences).

MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour accéder à la certification :
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- Diplôme remis : Attestation de formation fédérale.

LE + DE CETTE FORMATION

- Des chorégraphies prêtes à l'emploi, immédiatement transférables en séance, pour gagner en efficacité et en confiance.
- Une formation hybride (présentiel et distanciel) permettant flexibilité, révision à son rythme et consolidation des apprentissages.
- Suivi de la progression avec des classes virtuelles
- Une pratique innovante et ludique, idéale pour diversifier votre offre et dynamiser vos interventions.
- Des situations pédagogiques variées et immédiatement transférables en séance, pour enrichir vos contenus
- Approche axée sur la prévention, la santé et le bien-être
- Un accès à la formation filière Step Intermédiaire

CALENDRIER DE LA FORMATION

Présentiel (14h)

Step fondamental :
Le lundi
19 octobre 2026

Fit Gliss :
du jeudi
27 au vendredi 28 mai 2027

Distanciel (2h)

Du lundi **19 octobre 2026** au mardi
16 mars 2027

Classe virtuelle (5h30)

CV 1 : le mardi **24 novembre 2026**
(30 min)

CV 2 : le mardi **15 décembre 2026**
(30 min)

CV 3 : le mardi **5 janvier 2027** (30 min)

CV 4 : le mardi **2 février 2027** (30 min)

CV 5 : le mardi
16 mars 2027 (3h)

TARIF FINANCEUR

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (28h) : 1120 €

Renseignez-vous auprès de votre **OPCO/AFDAS** ou de votre **employeur** pour une prise en charge totale.

TARIF AUTO-FINANCEMENT

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation : 433,44€ au lieu de 481,60€

Renseignements et inscription
01 42 05 37 76 - formation@coregepgv-sport.fr

NB : Seuls les dossiers complets (en format PDF) seront pris en compte.