

# DIPLÔME UNIVERSITAIRE

« STEP et activités d'entretien en milieu scolaire et universitaire » :

maîtriser les techniques et méthodes  
pédagogiques

# *Un diplôme d'expertise*

*Diplôme attestant un niveau d'expertise*

\*

**connaissances et compétences techniques et pédagogiques en**

\*

**STEP, renforcement musculaire et stretching postural**

\*

**en milieu scolaire et universitaire**

# Diplôme universitaire

- **40 h de formation :**

à l'UFR STAPS de Montpellier,

**\*4 UC:**

**UC 1 :** connaître et maîtriser la technique du STEP

**UC 2 :** animer et enseigner un cours de step évolutif

**UC 3 :** connaître les différentes méthodes pédagogiques

**UC 4 :** animer et enseigner les activités d'entretien  
(renforcement musculaire, stretching postural)

**UC 5 :** maîtriser la musique et ses composantes

# Objectifs de la formation

- \* Préparer, encadrer un cours collectif de technique cardio-vasculaire de niveau débutant à avancé : STEP
- \* S'adresser à un public lycéen et étudiants
- \* Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers
- \* Maîtriser la musiques, les techniques (les pas de bases et leurs variations) et méthodes pédagogiques
- \* Concevoir, animer, enseigner un cycle STEP et activités d'entretien
- \* Communiquer en situation professionnelle

# Fiche pédagogique

## **1) Premier niveau d'expertise en STEP et activités d'entretien en milieu scolaire et universitaire**

### **2) Pour qui**

Pour les professeurs d'EPS du secondaire et de l'enseignement supérieur, vacataires, étudiants STAPS (L3 EM et Masters)

### **3) Certification**

UC 1 en contrôle continu

UC 2 en Contrôle terminal

UC 3 en CC

UC 4 en CT

UC 5 en CC

## 4) Déroulé

- \* Alternance de cours théoriques, d'ateliers de pédagogie appliquée, de mises en situation sur public réel, d'études techniques.
- \* Pour accéder à la certification : Participation intégrale au cursus de formation

## 5) Tarifs et financement

\***Formation initiale:** 600 euros

\***Formation Continue (financement possible CPF) :** 900 euros

# Points forts

- \* Diplôme associant les connaissances et compétences pédagogiques et techniques de l'animation et l'enseignement des activités physique et sportive : STEP, renforcement musculaire et stretching postural
- \* Un environnement de travail favorable et centralisé : le Palais universitaire des sports de Montpellier avec ses salles de cours, de danse, de musculation, ses gymnases ...
- \* Une équipe pédagogique composée de professeur d'EPS certifiés nationalement et diplômés dans leur spécialité

# Planning

## \* Dates, lieux de formation

Session 1 : du 25 au 30 octobre 2021

Session 2 : du 9 au 13 mai 2022

Session 3 : 25/26/27 octobre et 11/12 novembre 2021

Session 4 : 21/22/23 mars et 12/13 mai 2022

### **Epreuve de certification :**

👉 le dernier jour de formation

### **Date limite de candidature :**

👉 Avant le 10 octobre 2021 pour les sessions 1 et 3

👉 Avant le 17 avril 2022 pour la session 2 et

👉 avant le 6 mars 2022 pour la session 4

(délai de rigueur)

### **Contacts :**

👉 [valerie.strack@umontpellier.fr](mailto:valerie.strack@umontpellier.fr) (formation et renseignements)

👉 [delphine.lambert@umontpellier.fr](mailto:delphine.lambert@umontpellier.fr) (administratif)





# DU « STEP et activités d'entretien »

**maîtriser les techniques et méthodes  
pédagogiques**

*Formation, animation, enseignement,  
expertise, acquisition de connaissances et de  
compétences au sein de votre  
UFR STAPS.*