

# DIPLÔME UNIVERSITAIRE

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

*maîtriser les techniques et méthodes  
pédagogiques*

# Bonjour à toutes et bienvenu au DU Step et Activités d'entretien



## Diplôme Universitaire

**« STEP et activités d'entretien » en milieu scolaire et  
universitaire :  
maîtriser les techniques et méthodes pédagogiques**

*Diplôme attestant un niveau d'expertise  
connaissances et compétences techniques et pédagogiques en*

\*

*STEP, renforcement musculaire et stretching*

# 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)

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

# Organisation

- \* Ce DU aura lieu du 28 novembre au 2 décembre 2022, ou du 15 au 19 mai 2023 inclus au PUS: 1142-1216 avenue du Pic Saint-loup, 34090 Montpellier en salle de danse (en sous-sol)
- \* Il sera validé par des contrôles continus lors des MSP (mise en situation professionnelle) et des contrôles terminaux le vendredi 19 après-midi.
- \* Arrivée prévue lundi entre 8H/8H30 et fin le vendredi à 16H (pour que vous puissiez rentrer chez vous à un horaire convenable)
- \* Amplitude horaire: 8/12h30, pause 12H30/13H15 et 13H15/18H (sauf vendredi à 16H)
- \* Alternance constante entre théorie, pratique, pédagogie, animation afin de faciliter l'apprentissage par compétence
- \* Suite au DU, un suivi zoom individuel durant l'année 2022-2023 est prévu si vous le souhaitez

# Organisation matérielle

- \* Nous disposons de tout le matériel nécessaire en salle de danse. Prévoir votre ordinateur, serviette (ça va transpirer), eau et baskets à usage exclusif d'intérieur.
- \* Les documents de formation vont seront fournis (papier et documents dématérialisés) ainsi que des playlists
- \* Des collations seront prévues

# Coordonnées

- **Valérie STRACK**
  - mail: [valerie.strack@umontpellier.fr](mailto:valerie.strack@umontpellier.fr) ou [strackval@gmx.fr](mailto:strackval@gmx.fr)
  - Tél: 06 88 84 21 11
- **Marie DERUYCK (Stretching)**
  - mail: [lamariedanse@hotmail.fr](mailto:lamariedanse@hotmail.fr)

**A très vite en pleine forme!**