



STEP ET ACTIVITÉS D'ENTRETIEN EN MILIEU SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE :

MAITRISER LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les demandes d'admission s'effectueront exclusivement en ligne via l'application eCandidat (base rouge)

Responsable pédagogique : Valérie STRACK

Principales caractéristiques du projet :

Acquérir un niveau d'expertise (animation et enseignement) dans les activités physiques d'entretien: step, renforcement musculaire et pratiques corporelles douces (stretching, relaxation, initiation yoga, Pilates). De nombreux professeurs d'EPS sont amenés à enseigner ces activités sans avoir bénéficié d'une formation préalable solide.

Objectif de la formation :

Acquisition de connaissances et de compétences relatives aux méthodes et techniques des activités physiques de développement et d'entretien à travers le Step, le renforcement musculaire et les pratiques corporelles douces à destination d'un public scolaire et universitaire.

Débouchés professionnels :

Animer, analyser, enseigner les activités d'entretien (Step et renforcement musculaire, PCD) en milieu scolaire et universitaire avec un haut niveau d'expertise

Compétences acquises au terme de la formation :

- Préparer, encadrer un cours collectif de technique cardio-vasculaire de niveau débutant à avancé : STEP et renforcement musculaire
- S'adresser à un public lycéen et étudiants
- Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers
- Maîtriser la musique, les techniques (les pas de bases et leurs variations) et méthodes pédagogiques, les techniques de relaxation, d'étirement et le Pilates.
- Concevoir, animer, enseigner un cycle Step, renforcement musculaire, et pratiques douces
- Communiquer en situation professionnelle et coacher un groupe

Public concerné :

Formations initiale et continue

Durée de la formation :

40 h sur une semaine

Calendrier :

Mai ou Juin

Pré-requis :

Être professeur d'EPS du Secondaire et/ou de l'Enseignement Supérieur ou titulaire d'une Licence ou Master STAPS.

Tarifs :

Formation initiale : 600€

Formation continue : 900€