

# FORMATION 2011 – 2012

## L'aérobic et le step du collège au lycée



### Intervenants :

LAETITIA LENCLOS (BE activités de la forme)  
BERENGERE MAMETZ (professeur d'EPS)

### Durée :

16 heures

### Dates :

Jeudi 15/12 et vendredi 16/12/2011

### Lieu :

ARQUES

### Frais pédagogiques :

180,00 €

### Code Eneris :

12150012

### OBJECTIFS

Etre capable de créer un cycle d'aérobic en niveau 1, 2, et 3 et de step en niveau 3.

Etre capable de conduire un groupe classe dans un cycle d'aérobic et de step.

Savoir répondre aux programmes de l'EPS par la différenciation entre aérobic et step.

### CONTENUS

1. Analyse de phrases musicales et de blocs au travers de l'apprentissage des pas de base (technique).
2. Suivre une chorégraphie
3. Construire une chorégraphie
4. Conduire une chorégraphie
5. Evaluer une chorégraphie

### TOUTES NOS AUTRES FORMATIONS

[www.ugsel5962.fr](http://www.ugsel5962.fr)

### TOUT AUTRE RENSEIGNEMENT

16, rue Négrier

59 042 LILLE Cedex

Tel : 03.20.12.39.73 – fax : 03.20.12.39.72

Portable : 06.11.22.70.56

[ugsel5962@ugselnord.fr](mailto:ugsel5962@ugselnord.fr)