



pratique STEP et renforcement musculaire focus CUEING

2025-V1



BP AF +
CQP IF

Bloc de compétence :

Objectif du cours : identifier et comprendre l'intérêt du CUEING au sein d'un cours collectif

Moyens :

- apport des objectifs du cours
- Réalisation de cours pratique
- Retour en classe et bilan de ce qui a été vécu en pratique suivi

Prérequis : Avoir déjà donné des cours (parties de cours) en salle de remise en forme
Avoir déjà pratiquer des cours collectifs

Compétences transversales :

Public
Musique
Les méthodes de STEP
Le rôle modèle de l'éducateur
Sécurité

Évaluation du bloc :

Le :

Par :

FICHE DE SÉANCE STEP

| E V O L U T I O N | PHRASE 1 | PHRASE 2 | PHRASE 3 | | PHRASE 4 | | |
|---|--------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|--|
| | Séquence 1 (16 temps) | | | Séquence 2 (16 temps) | | | |
| | 3 genoux (8 temps) | 2 basics (8 temps) | 1 genou (4 temps) | 1 basic (4 temps) | 1 basic (4 temps) | 1 genou (4 temps) | |
| | Genou Talon Genou | 2 V step | 1 genou au sol | 1 mambo | 1 jazz square | 1 genou traverse | |
| | Genou Ciseau Genou | T step | 1 mambo tcha-tcha au sol | 1 mambo turn | 1 box step | // | |
| // coordonné avec les mains | Cheval | // | // | // | // | | |

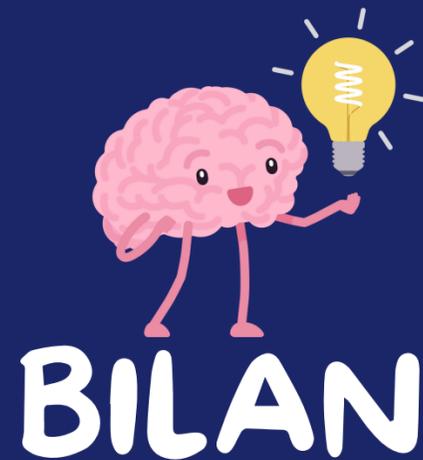
focus sur le travail avec des poids et sur les combinaisons d'exercices

FICHE DE SÉANCE RENFO

| exercices | consignes de placement et d'exécution | consignes de sécurité |
|--|--|--|
| fentes arrières avec poids OH | <p>Se tenir debout, genoux légèrement fléchis, un pied à l'avant un pied à l'arrière (largeur de hanche) de sorte à former des angles droit avec les genoux en fin de phase excentrique. Tenir un poids au dessus de la tête à un bras, tendus, coude légèrement fléchi.</p> <p>Effectuer une flexion de hanche, de genoux et de chevilles. Envoyer le genou arrière en direction du sol, et les fessiers légèrement vers l'arrière. Garder le dos droit, les épaules redressées. La sangle abdominale est engagée tout au long du mouvement</p> | <p>respiration : inspirer à la descente souffler à la monter garder abdos engagés dos droit</p> <p>épaules abaissées, surtout du côté où le bras tient le poids ne pas verrouiller les genoux et les coudes garder largeur de hanche entre les deux pieds rester sur la pointe de pieds avec la jambe arrières</p> |
| squat x tirage menton | <p>se tenir debout genoux légèrement fléchis, pied largeur de hanche. Le poids est tenu par les deux mains entre les jambes. Effectuer une flexion de hanche, genou et chevilles. Garder le buste fier, les épaules redressées et la sangle abdominale engagée. Lors de la phase concentrique, tirer le poids vers le menton en écartant les coudes, afin que les bras arrivent parallèles au sol. Revenir en position initiale et repartir en squat.</p> | <p>respiration : inspirer à la descente, souffler à la montée droit droit buste fier</p> <p>garder les bras parallèles au sol lors du tirage abdos engagés épaules abaissées sur le squat</p> |
| Tirage buste penché x élévations latérales buste penché avec poids | <p>debout, genoux légèrement fléchis, buste penché à environ 45 degrés. Le dos est droit, un poids dans chaque main, bras tendus vers le sol. Tirer les poids en gardant les coudes proches du buste. Revenir en position initiale, puis effectuer une élévation latérales en levant les bras sur le côtés. Les bras sont droits et coudes légèrement fléchis. Alternier les deux mouvements.</p> | <p>attention à l'hyperlordose : garder le dos droit, le regard vers le sol. Ne pas donner d'élan avec les poids lors des élévations ne pas aller au delà de la parallèle au sol avec les bras inspirer en tirant, souffler en relâchant</p> |
| superman dynamique | <p>allongé sur le ventre, poids dans les mains. Soit les bras sont tendus (plus difficile), soit les coudes sont fléchis. Les jambes sont tendues et le regard vers le sol. Lever les bras et les jambes simultanément en contractant les abdos et les fessiers. Relâcher en revenant complètement au sol.</p> | <p>inspirer en effectuant le mouvement, souffler en relâchant. Contracter les fessiers et les abdominaux. Ne pas relever la tête, garder le regard vers le sol.</p> |
| sit up x hollow dynamique avec poids | <p>allongé sur le dos, jambes tendues. Bras au dessus de la tête, mains qui tiennent le poids. Effectuer le sit up en décollant les épaules et le dos du sol. Redescendez doucement et effectuer le hollow dynamique et décollant épaules du sol, tendant les bras et les jambes simultanément</p> | <p>garder les courbures anatomiques du dos, ne pas hypercambrer. Sur le sit up : contracter fessiers, périnée et souffler en décollant les épaules. Sur le hollow : fléchir les genoux si trop difficile la tête dans l'alignement du dos</p> |

Quelles observations en lien
avec le CUEING ?

Lien avec le rôle modèle ?



Pourquoi c'est utile ?

Pourquoi la
communication non
verbale est
importante en
cours collectifs ?

A quoi ça sert ?