



UFR STAPS Sciences et techniques
des activités physiques
et sportives

**UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ**

UFR STAPS

31 rue de l'Épitaphe
25 000 BESANÇON
u-sports.univ-fcomte.fr
Tél. 03 81 66 67 99

Domaine de formation :

Sciences et techniques des activités
physiques et sportives

Site universitaire : Besançon

Points ECTS : 180

Niveau de diplôme validé à la sortie :
Bac +3

Volume horaire global : 1586 h

Forme de l'enseignement : En présentiel

Formation : Initiale, continue

Contact :

- Scolarité Besançon :

scolarite-licence-es@univ-fcomte.fr

- Responsable pédagogique :

licence-es@univ-fcomte.fr

Informations

Maison des étudiants
36A avenue de l'Observatoire
25 030 BESANÇON Cedex

Orientation stage emploi

ose@univ-fcomte.fr

SeFoc'AI

Service Formation Continue et Alternance
sefocal@univ-fcomte.fr

Retrouvez toutes les formations en ligne :
formation.univ-fcomte.fr

LICENCE STAPS

Entraînement sportif – ES

Présentation

- Composée d'un tronc commun (semestre 1 à 3) et de cinq parcours au choix à partir du semestre 4, mettant en œuvre une spécialisation progressive. La formation comprend des enseignements théoriques, pratiques, et en situation professionnelle. Le tronc commun permet de construire un socle de connaissances représentatif de la culture STAPS (sciences de la vie et sciences humaines liées au corps et au mouvement), où l'étudiant peut y affiner son projet professionnel.
- A la fin du semestre 3, l'étudiant choisira l'un des 5 parcours proposés. Ainsi, du semestre 4 au semestre 6 les enseignements deviennent spécifiques et les stages sont adaptés au milieu professionnel concerné.
- Chaque semestre est composé d'enseignements théoriques et pratiques relatifs aux connaissances scientifiques, pédagogiques, et issus des différentes pratiques sportives.
- Les stages permettent de développer un partenariat avec le milieu professionnel que l'étudiant aura choisi.
- L'intervention de différents acteurs socio-économiques (universitaires, professionnels, responsables d'entreprise) rend la formation adaptée aux enjeux sociétaux actuels et futurs.

Objectifs

La spécialité Entraînement sportif forme les étudiants à atteindre les objectifs suivants :

- savoir encadrer différents types de public (animation et entraînement)
- améliorer ses performances physiques et/ou sportives
- permettre le développement des compétences personnelles de chacun

Les connaissances nécessaires dans des domaines techniques et des champs scientifiques et méthodologiques solides dans l'entraînement et la préparation physique et mentale sont ainsi apportées.

Compétences

- Concevoir des programmes d'entraînement
- Evaluer les capacités des athlètes
- Analyser la situation au regard des objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure
- Elaborer et planifier les séances et plans d'entraînement
- Gérer la charge d'entraînement et la récupération du sportif
- Conduire les séances d'entraînement relevant de la Préparation physique/Préparation mentale/Préparation technique et tactique ou stratégique
- Participer au projet sportif et à la gestion administrative et financière d'une structure
- Adapter la conduite des séances aux aptitudes et capacités des sportifs
- Participer à l'encadrement des compétitions sportives
- Diriger les groupes dont il a la charge lors des déplacements
- Intervenir, conseiller et gérer l'activité des sportifs pendant la phase compétitive



UFR **STAPS** Sciences et techniques
des activités physiques
et sportives

**UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ**

LICENCE STAPS

Entraînement sportif – ES

Stage

- en Licence 2/semestres 3-4 : 140h dans une structure sportive pour encadrer des sportifs débutants ou de loisir. Ce stage d'animation sportive permet de développer les compétences pédagogiques et mettre en pratique les connaissances et compétences acquises.
- en Licence 3/semestres 5-6 : 140h dans une structure sportive pour entraîner des sportifs dans le but d'améliorer leurs performances. Ce stage a également pour objectif de favoriser l'insertion future de l'étudiant.

Programme

- S1 : SVS (anatomie, physiologie), SHS (histoire du sport, psychologie du sport), Enseignements transversaux (anglais, PIX, expression écrite et orale), APSA (spécialités sportives).
- S2 : SVS (anatomie, physiologie), SHS (sociologie du sport, sciences de l'éducation), Enseignements transversaux (anglais, PIX, atelier projet professionnel, vidéo), APSA.
- S3 : SVS/SHS (SVS, histoire du sport, sociologie du sport, neuropsychologie, sciences de l'éducation, Enseignements transversaux (anglais, stage de pré-professionnalisation, PEC), APSA.
- S4 : anatomie fonctionnelle, bases de biomécanique pour l'analyse du mouvement, méthodologie générale en ergonomie, informatique. Enseignements transversaux (anglais, stage de pré-professionnalisation, PEC), pratique des APSA.
- S5 : Conception de produits pour tous, Biomécanique humaine et mannequin numérique, informatique, enseignements transversaux (anglais, TIC), pratique des APS (musculature, récupération, échauffements).
- S6 : analyse de la posture et des troubles musculo-squelettiques, gestion de projet, méthodologie de conception, stage professionnel, enseignements transversaux (anglais, TIC), pratique des APS (musculature, récupération, échauffements).

- Communiquer et participer à la protection des sportifs
- Présenter le projet sportif aux dirigeants, partenaires, publics et médias
- Transmettre aux sportifs les valeurs de solidarité, d'effort et de respect
- Participer à la construction et à la protection de l'intégrité de la personne

Public concerné

- Licence 1 : bac, DAEU
- Licence 2 : Licence 1 STAPS, validation d'acquis (VA)
- Licence 3 : Licence 2 STAPS du même parcours, validation d'acquis (VA)
- Formation continue : reprise d'études ou validation des acquis de l'expérience (VAE)

Admission et Inscription

Retrouvez toutes les informations sur : admission.univ-fcomte.fr

Insertion et poursuite d'études

- animateur sportif
- entraîneur sportif (supplément au diplôme Entraîneur d'une spécialité sportive)
- préparateur sportif
- coach sportif

Cette licence permet aussi une poursuite d'études en :

- Master STAPS spécialité Entraînement et optimisation de la performance sportive – EOPS

Autres Masters STAPS (Entraînement des sportifs de haut niveau ; Entraînement, préparation physique et management sportif ; Ergonomie des activités physiques, ingénierie et conception de produits...)

- Master MEEF