

# Licence STAPS : Entraînement sportif



Accès santé : oui

## OBJECTIFS

La Licence entraînement sportif se fixe comme objectif de former des entraîneurs ainsi que des préparateurs physiques généralistes ou spécialisés dans une discipline sportive.

Pour cela la formation permet aux étudiants d'acquérir : des méthodes et outils en lien avec l'amélioration de la performance physique et mentale ainsi que de la performance sportive ; l'expertise dans la lecture, l'analyse, la régulation et l'amélioration de la motricité sportive ; des compétences managériales et règlementaires nécessaires à l'évolution professionnelle en tant qu'entraîneur sportif ou préparateur physique.

## ET APRÈS...



### En master

La poursuite d'études se fait majoritairement dans le Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS), ce qui autorise alors l'accès à des emplois de niveau concepteur/ingénieur autour des activités physiques et sportives.



### Secteurs professionnels

L'obtention de la Licence 3 ES autorise l'exercice en qualité de travailleur indépendant lorsque le contexte professionnel le permet. Il s'agit de former des techniciens du sport compétents dans le domaine de l'entraînement sportif et de la préparation physique et mentale, qui au-delà de leurs compétences, assureront des rôles tels que :

- Préparer physiquement et mentalement des sportifs ou toute personne.
- Entraîner et manager une équipe, un club sportif ou un sportif.

La licence 3 permet de présenter des concours de la fonction publique (ETAPS) et /ou d'accéder à des emplois dans le secteur privé de technicien des activités physiques.

## POUR RÉUSSIR

### Prérequis

Être titulaire du baccalauréat français, du DAEU ou d'une équivalence prévue par les textes. Savoir nager est indispensable aux étudiants qui s'engagent dans ce type d'étude. L'attestation du "Savoir Nager", publiée dans l'Arrêté du 28-02-2022 sera demandée.

### Attendus

Les compétences souhaitées à l'entrée en STAPS sont de :

- Disposer de compétences scientifiques.
- Disposer de compétences argumentaires et littéraires.
- Disposer de compétences sportives.
- Manifester de l'intérêt pour l'exercice de responsabilités collectives, associatives ou citoyennes.
- Disposer de méthodes de travail et de l'autonomie nécessaire pour réussir des études universitaires en STAPS.
- Avoir un intérêt pour la recherche documentaire.

## COMPÉTENCES ACQUISES

À l'issue du parcours, les étudiants auront acquis les compétences suivantes :

- Acquérir, mobiliser des connaissances : sciences humaines et sociales.
- Acquérir, mobiliser des connaissances : sciences de la vie.
- Concevoir, réguler et pratiquer : pour élever son niveau de pratique et théorique dans une "spécialité" sportive ou artistique, et dans six activités complémentaires au titre de la "polyvalence" (trois par semestre).
- Intervenir en responsabilité.
- Analyser, diagnostiquer et évaluer les pratiques motrices, sportives et corporelles à partir des connaissances théoriques et scientifiques dans les champs des sciences humaines et sociales.
- Mobiliser et combiner les connaissances scientifiques.
- Concevoir, pratiquer, enseigner et réguler.

## ORGANISATION

Pour assurer l'acquisition des connaissances et des compétences, les enseignements s'organisent en cours magistraux (CM), travaux dirigés (TD) et travaux pratiques (TP), ainsi que par la mise en situation sous forme de stage. La L1 STAPS constitue les 2 premiers semestres d'un tronc commun organisé sur les trois premiers semestres de la licence STAPS. Lors du troisième semestre (S3), l'étudiant poursuit l'acquisition des connaissances du tronc commun. **A la fin du semestre 3, quatre parcours sont proposés (APAS, EM, ES ou MS) : APAS = activité physique adaptée et santé, EM = éducation et motricité, ES = entraînement sportif et MS = management sportif.**

Les semestres 5 et 6 sont spécifiques au parcours choisi par l'étudiant. La licence STAPS Entraînement sportif propose deux parcours reposant sur des enseignements communs et des enseignements spécifiques : **Le parcours Entraînement et le parcours préparation physique.**

## MATIÈRES ENSEIGNÉES

Les semestres 5&6 sont spécifiques au parcours choisi par l'étudiant. L'architecture et l'organisation des enseignements de la licence (ES) doivent permettre aux étudiants d'acquérir les éléments indispensables à une insertion professionnelle réussie, en offrant des enseignements complémentaires et spécifiques aux compétences en management ainsi qu'une place importante accordées aux enseignements des activités physiques et sportives.

La licence ES s'articule autour de 2 parcours au choix de l'étudiant :

- **Le parcours ENTRAÎNEMENT** vise à former des professionnels de l'encadrement et de l'entraînement sportif.
  - **Le parcours PRÉPARATION PHYSIQUE** vise, quant à lui, à former des professionnels de la préparation physique générale et spécifique ainsi que de l'activité physique à finalité de santé et de bien-être.
- En permettant à l'étudiant de réaliser des choix de parcours (Entraînement ou Préparation physique) ainsi qu'un choix de spécialité sportive (approfondir des compétences dans une activité choisie) la formation proposée par cette licence permet de répondre aux attentes du milieu professionnel et aux caractéristiques des emplois visés.

Retrouvez l'intégralité du programme de licence en scannant ce QR Code :



## EN MOYENNE...



### Le temps de travail

**20 à 25h de cours par semaine.**

À cela s'ajoute **15h de travail personnel** (relecture et mise à jour des cours, lecture des bibliographies conseillées).



### Statistiques

Toutes les informations statistiques sur les formations, la vie étudiante, les parcours, la réussite et l'insertion professionnelle sont disponibles en scannant le QR code ci-dessous :



### Stage

Un stage d'intervention de 180h avec 120 heures d'entraînement minimum dans le domaine de l'entraînement doit être réalisé sur l'année 3 (semestre 5 et semestre 6), sous la co-responsabilité du tuteur dans la structure d'accueil et d'un enseignant de l'UFR STAPS Dijon/Le Creusot.

Un stage de 60h aboutissant sur une réelle action managériale doit également être réalisé au cours de l'année.



### Frais de scolarité

Droits de scolarité

178 € (2025-26)

Cotisation vie étudiante et de campus (CVEC)

105 € (2025-26)



### Capacité d'accueil

La capacité d'accueil globale est de 394 étudiants.

## CONTACTS

### Pour votre orientation

**Point Info Etudiant**

Maison de l'Université

03 80 39 39 80

info.etudiant@ube.fr

### Pour les informations pédagogiques

**Secrétaire pédagogique**

karine.forgeot@ube.fr

**Responsable de promotion**

natacha.binet@ube.fr

**Responsable de scolarité**

claire.gueniffey@ube.fr