

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives



Niveau de
diplôme
BAC +3



ECTS
180 crédits



Durée
3 années, 6
semestres



Langues
d'enseignement
Français

Parcours proposés

- › L1/L2 tronc commun - STAPS
- › L3 - STAPS - mention éducation et motricité
- › L3 - STAPS - mention entraînement sportif
- › L3 - STAPS - mention ergonomie du sport et performance motrice

Présentation

La formation en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) permet d'acquérir des compétences dans le champ des métiers du sport, de l'activité physique et de la motricité.

Ce diplôme de licence STAPS organisé sur **3 ans** ouvre vers la professionnalisation ou la poursuite d'études en masters STAPS, mais également vers d'autres formations.

Les deux premières années (**L1 et L2**) sont centrées sur les **connaissances fondamentales dans les sciences de la vie, les sciences humaines et sociales, la technologie des APSA** (Activités Physiques, Sportives et Artistiques) pratique et théorie, ainsi que les compétences additionnelles (anglais, informatique, ouvertures préprofessionnelles).

La troisième année (L3) de la licence STAPS se différencie en trois parcours :

- * **Éducation et Motricité (EM)**, permet d'acquérir des compétences dans le champ des métiers de l'enseignement de l'EPS et des APSA (milieux éducatifs, associatifs et scolaires),
- * **Ergonomie du Sport et Performance Motrice (ESPM)**, permet d'acquérir des compétences dans le domaine de l'analyse motrice de l'interface Homme-Environnement (Matériel),
- * **Entraînement Sportif (ES)**, permet d'acquérir des compétences dans le champ de l'entraînement dans les activités suivantes : aviron, handball, préparation physique des sports outdoor.

Cette formation s'appuie sur une transmission d'un socle commun composé des bases théoriques des sciences de la vie, des sciences humaines ainsi que de technologies des APSA. Ce socle est complété par des enseignements spécifiques dispensés sur la didactique, la pédagogie, l'intervention, et l'analyse de pratiques.

Les étudiants inscrits en licence Accès Santé (LAS) durant la première année de licence STAPS pourront candidater en 2^{ème} année d'études de santé (maïeutique, médecine, pharmacie ou kinésithérapie), sous conditions de la réussite de leur année, du module santé et selon leur rang de classement. [🔗 Plus d'informations sur la licence accès Santé.](#)

Dimension internationale

Programmes d'échanges offerts aux étudiants :

- * **Programme BCI** (Bureau de Coopération Interuniversitaire) est un programme d'échanges entre les universités françaises et québécoises qui s'adressent aux étudiants ayant validé une année d'études et qui souhaitent étudier un semestre ou une année complète au Québec.
- * **Programme ORA** (Ontario-Rhône-Alpes) est un programme d'échanges entre 12 universités de la province de l'Ontario au Canada et 10 universités ou grandes écoles de la Région Rhône-Alpes. Les étudiants ayant validé 2 années après le Bac et ayant un bon score au TOEFL peuvent candidater pour un semestre ou une année complète.
- * **Programme ISEP** (International Student Exchange Program) est un programme qui donne la possibilité aux étudiants d'effectuer un ou deux semestres d'études dans une des 122 universités américaines membres du programme. Les étudiants doivent avoir validé au moins une année d'études post-bac et avoir un bon score au TOEFL.

Ces 3 programmes sont sélectifs car le nombre de semestres offerts pour chaque programme est limité. Les dossiers de candidature font l'objet d'une sélection lors de la Commission d'Orientation des Relations Internationales de l'USMB.

Les étudiants de la filière STAPS ont également la possibilité d'étudier dans 2 universités canadiennes avec lesquelles un accord bilatéral a été signé :

- * **l'Université de Laval** au Québec et **l'Université de Moncton** au Nouveau-Brunswick.
- * **Le Programme Erasmus+** donne la possibilité aux étudiants de faire un ou deux semestres dans une université d'un pays avec lequel un accord a été signé : Université de Turin (Italie), Norwegian School of Sport Sciences à Oslo (Norvège), University School of Physical Education à Cracovie (Pologne), Académie d'éducation physique de Varsovie (Pologne), Université de Beira Interior (Portugal) et l'Université de Din Pitesti (Roumanie)

Organisation

Effectifs attendus

La capacité d'accueil en L1 est de 312 places

La capacité d'accueil en L3 ES est de 44 places

La capacité d'accueil en L3 EM est de 80 places

La capacité d'accueil en L3 ESPM est de 72 places

Licence Accès Santé (LAS) : 20 places au total.

Aménagements d'études


Les aménagements spécifiques sont prévus pour les étudiants à besoins spécifiques (sportifs de haut niveau, étudiants en situation de handicap, salariés, chargés de famille, etc.)

Date de début de la formation : Première semaine de septembre

Date de fin de la formation : Dernière quinzaine de juin.

Admission

A qui s'adresse la formation ?

 **Spécialités/options de bac recommandées** et/ou utiles pour l'accès à toutes les mentions de licence de l'UFR Sciences et Montagne.

Conditions d'accès

La première année de Licence est accessible aux candidats titulaires du Baccalauréat ou d'un diplôme accepté en équivalence (capacité en droit, DAEU,...). Elle est également accessible aux candidats étrangers domiciliés hors UE (procédure de la demande d'admission préalable).

La deuxième année et la troisième année sont accessibles aux étudiants titulaires de 60 ou 120 crédits obtenus dans ce même cursus ou via une validation d'acquis selon les conditions déterminées par l'université.

Attendus de la formation

Afin de réussir sa formation en STAPS de manière générale :

- * Avoir un projet professionnel, même imprécis, dans les métiers du sport et de l'activité physique
- * Posséder une culture physique et sportive par la pratique multiple d'activités (éducation physique et sportive scolaire, sport scolaire, sport de compétition, loisirs). L'ouverture envers la pratique d'activités diverses est nécessaire.
- * Être motivé, travailleur et en bonne condition physique
- * S'exprimer de façon correcte à l'écrit et à l'oral
- * Prendre des notes en cours afin d'avoir des supports écrits utilisables pour travailler et apprendre

Et après

Poursuite d'études hors USMB

Les possibilités de poursuites d'études hors USMB sont détaillées dans les fiches parcours correspondantes.

Poursuite d'études à l'étranger

Les possibilités de poursuites d'études à l'étranger sont détaillées dans les fiches parcours correspondantes.

Métiers visés et insertion professionnelle

Les débouchés professionnels sont détaillés dans les fiches parcours correspondantes.

Infos pratiques

Contacts

Secrétariat pédagogique STAPS

☎ +33 4 79 75 81 15

✉ departement.staps@univ-smb.fr

Responsable pédagogique

Jamain Samson Sandrine

Responsable pédagogique

Caroline Clerc

Laboratoires partenaires

Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité

🔗 <https://www.univ-lyon1.fr/laboratoire-interuniversitaire-de-biologie-de-la-motricite-libm--831814.kjsp>

Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie
Personnalité, Cognition, Changement Social
(LIP/PC2S)

🔗 <https://www.lippc2s.fr/>

Laboratoire Environnements et Dynamiques des
Territoires de Montagne

🔗 <https://www.communaute-univ-grenoble-alpes.fr/fr/recherche/guide-de-la-recherche/unites-de-recherche/laboratoire-environnement-dynamiques-et-territoires-de-la-montagne-332293.htm>

Campus

 Le Bourget-du-Lac / campus Savoie Technolac

Programme

L1/L2 tronc commun - STAPS

L1 - STAPS

Semestre 1

UAF101 Anatomie et pratiques sportives	6 crédits	Spécialité sportive badminton	
Anatomie fonctionnelle du sport		UAI104 UA d'individualisation (1UA parmi 3)	
Anatomie fonctionnelle du sport CM	0 crédits	UAI104 Initiation au métabolisme Métabolisme et exercice Anglais	6 crédits
Anatomie fonctionnelle du sport TD		UAI104 Initiation à la nutrition Nutrition Anglais	6 crédits
Bases de renforcement musculaire 1		UAI104 Parcours réussite Parcours réussite Métabolisme et exercice	6 crédits
Technologie des APS 1		UAM105 UA Modulaire	6 crédits
Sport 1 athlétisme		Connaissance des institutions	
Sport 1 VTT		Méthodologie du travail universitaire	
Sport 1 escalade		Enseignements d'ouverture	
Sport 1 voile		Egalités Femmes Hommes	
UAF102 Sociologie et technologie de la pratique sportive	6 crédits	Ouverture artistique et culturelle	
Sociologie du sport		Milieu aquatique	
Sociologie du sport CM		Stage Initiative Etudiants	
Sociologie du sport TD		Validation fédérale	
Technologie des APS 2		Préparation école de Kiné	
Sport 2 rugby		Engagement associatif	
Sport 2 football		UAM106 Accès santé (uniquement pour L1 LAS)	4 crédits
Sport 2 escalade		Enseignements Santé 1	
Sport 2 activités physiques artistiques			
Sport 2 jeux sportifs collectifs			
UAF103 Exercice et pratique sportive	6 crédits		
Appareil cardio-respiratoire et exercice			
Spécialité sportive niveau 1			
Spécialité sportive athlétisme			
Spécialité sportive aviron			
Spécialité sportive danse			
Spécialité sportive escalade			
Spécialité sportive football			
Spécialité sportive handball			
Spécialité sportive natation et sauvetage			
Spécialité sportive course d'orientation			
Spécialité sportive ski alpin			
Spécialité sportive ski nordique			
Spécialité sportive volley-ball			

Semestre 2

UAF201 Biomécanique et mouvements	6 crédits	UAI204 Soutien aux apprentissages	6 crédits
Anatomie et biomécanique du mouvement		Parcours de renforcement	
Bases de renforcement musculaire 2		Anglais STAPS	
Technologie des APS 3		UAM205 UA Modulaire	6 crédits
Sport 1 ski alpin		Histoire du sport	
Sport 1 ski nordique		Méthodologie du travail universitaire	
Sport 1 jeux sportifs collectifs		Enseignements d'ouverture	
Sport 1 football		Egalités Femmes Hommes	
UAF202 Mouvements et pratique sportive	6 crédits	Ouverture artistique et culturelle	
Bases de la neurophysiologie		Milieu aquatique	
Technologie des APS 4		Stage Initiative Etudiants	
Sport 2 aviron		Validation fédérale	
Sport 2 voile		Préparation école de Kiné	
Sport 2 kayak		UAM205 Accès Santé (uniquement pour L1 LAS)	6 crédits
Sport 2 escalade		Enseignements Santé 2	
Sport 2 VTT			
UAF203 Approche psychologique et performance motrice	6 crédits		
Psychologie du sport			
Spécialité sportive niveau 2			
Spécialité sportive athlétisme			
Spécialité sportive aviron			
Spécialité sportive danse			
Spécialité sportive escalade			
Spécialité sportive football			
Spécialité sportive handball			
Spécialité sportive natation et sauvetage			
Spécialité sportive course d'orientation			
Spécialité sportive ski alpin			
Spécialité sportive ski nordique			
Spécialité sportive volley-ball			
Spécialité sportive badminton			
UAI204 UA d'individualisation (1UA parmi 2)	6 crédits		
UAI204 Institutions et anglais	6 crédits		
Etude des institutions			
Anglais STAPS			

L2 - STAPS

Semestre 3

UAF301 Mouvements et motricité	6 crédits
Bases neuroanatomiques	
Technologie des APS 5	
Sport 1 volley-ball	
Sport 1 judo	
Sport1 boxe française	
Sport 1 handball	
Sport 1 badminton	
Sport 1 ultimate	
Sport 1 danse	
UAF302 Dimensions historiques et pratiques sportives	6 crédits
Histoire et développement des pratiques sportives	
Histoire et développement des pratiques sportives CM	
Histoire et développement des pratiques sportives TD	
Technologie des APS 6	
Sport 2 course d'orientation	
Sport 2 danse	
Sport 2 natation et sauvetage	
Sport 2 préparation physique des sports outdoor	
Sport 2 badminton	
UAF303 Traumatologie et pratique sportive	6 crédits
Anatomie et traumatologie du sport	
Spécialité sportive niveau 3	
Spécialité sportive athlétisme	
Spécialité sportive aviron	
Spécialité sportive danse	
Spécialité sportive escalade	
Spécialité sportive football	
Spécialité sportive handball	
Spécialité sportive natation et sauvetage	
Spécialité sportive course d'orientation	
Spécialité sportive ski alpin	
Spécialité sportive ski nordique	
Spécialité sportive volley-ball	
Spécialité badminton	

UAI304 UA d'individualisation (1UA parmi 2)	6 crédits	Evènementiel et commercialisation des activités 1	
UAI304 Fondamentaux de l'entrainement	6 crédits	UAM305 UA Modulaire : L'enfant et la pratique sportive	6 crédits
<ul style="list-style-type: none"> Muscle et plasticité Physio-Pathologie Anglais Parcours professionnels <ul style="list-style-type: none"> Connaissance du milieu éducatif Activités physiques adaptées et de santé Recherche (Arts Sciences) Préparation concours (ENS, CAPEPS,...) Préparation BNSSA Bases méthodologiques de l'entrainement Bases méthodologiques de la préparation physique Introduction à l'ergonomie 1 Evènementiel et commercialisation des activités 1 		<ul style="list-style-type: none"> Psychologie de l'enfant sportif Statistiques appliquées au sport Pédagogie et intervention en EPS et dans les APSA 	
UAI304 Marketing et Management	6 crédits		
<ul style="list-style-type: none"> Marketing et management du sport Anglais Parcours professionnels <ul style="list-style-type: none"> Connaissance du milieu éducatif Activités physiques adaptées et de santé Recherche (Arts Sciences) Préparation concours (ENS, CAPEPS,...) Préparation BNSSA Bases méthodologiques de l'entrainement Bases méthodologiques de la préparation physique Introduction à l'ergonomie 1 			

Semestre 4

UAF401 Psychologie sociale et pratique sportive 6 crédits

Psychologie sociale du sport
Technologie des APS 7
Sport 1 badminton
Sport 1 volley-ball
Sport 1 handball
Sport 1 boxe française
Sport 1 activités forme et santé / bien-être
Sport 1 judo
Sport 1 natation et sauvetage

UAF402 Conditions d'efficience du geste sportif 6 crédits

Biomécanique du geste sportif
Technologie des APS 8
Sport 2 gymnastique
Sport 2 natation et sauvetage
Sport 2 activités physiques d'entretien
Sport 2 danse
Sport 2 course d'orientation

UAF403 Sociologie et pratique sportive 6 crédits

Sociologie du sport
Specialité sportive niveau 4
Spécialité sportive athlétisme
Spécialité sportive aviron
Spécialité sportive danse
Spécialité sportive escalade
Spécialité sportive football
Spécialité sportive handball
Spécialité sportive natation et sauvetage
Spécialité sportive course d'orientation
Spécialité sportive ski alpin
Spécialité sportive ski nordique
Spécialité sportive volley-ball
Spécialité badminton

UAF404 Apprentissages moteurs et intervention 6 crédits

Neurosciences et apprentissages

Pédagogie et intervention en EPS
et dans les APSA
UAI405 UA d'individualisation (1UA
parmi 2) 6 crédits

Evènementiel et
commercialisation des
activités 2

UAI405 Economie politique 6 crédits

Economie politique du sport
Anglais
Préprofessionnalisation
Activités physiques adaptées
et de santé
Bases méthodologiques de
l'entraînement
Bases méthodologiques de
la préparation physique
Connaissance des milieux
éducatifs
Préparation BNSSA
Recherche (Arts Sciences)
Préparation concours (ENS,
CAPEPS,...)
Approfondissement
enseignement 1er degré
Introduction à l'ergonomie 2
Evènementiel et
commercialisation des
activités 2

L3 - STAPS - mention éducation et
motricité

L3 - STAPS - mention éducation et
motricité

Semestre 5

UAI405 Endocrinologie 6 crédits

Endocrinologie
Anglais
Préprofessionnalisation
Activités physiques adaptées
et de santé
Bases méthodologiques de
l'entraînement
Bases méthodologiques de
la préparation physique
Connaissance des milieux
éducatifs
Préparation BNSSA
Recherche (Arts Sciences)
Préparation concours (ENS,
CAPEPS,...)
Approfondissement
enseignement 1er degré
Introduction à l'ergonomie 2

UAF501 Enseignement des APSA	6 crédits	UAF504 Appuis scientifiques à l'intervention	6 crédits
<ul style="list-style-type: none"> APSA 1 Course d'orientation Musculation - Course en durée Volley-Ball Lutte Pédagogie et sciences de l'intervention 1 		<ul style="list-style-type: none"> Processus psychologiques de l'intervention Physiologie des publics spécifiques Physiologie des publics spécifiques CM Physiologie des publics spécifiques TP Anglais Anglais TD Anglais EAD 	
UAF502 Culture des APSA	6 crédits	UAM505 UA Modulaire Observation, analyse de pratique	6 crédits
<ul style="list-style-type: none"> APSA 2 Natation Gymnastique Basket-Ball Histoire, sociologie du corps, acteurs, concepteurs 		<ul style="list-style-type: none"> Analyse des pratiques en milieux éducatifs Contenus des APS et apprentissages Stage : observation du 2nd degré Stage : observation du 1er degré Stage : observation des collectivités territoriales Stage : observation des APAS 	
UAF503 Biomécanique et analyse des APSA	6 crédits		
<ul style="list-style-type: none"> Spécialités Sportives Athlétisme Aviron AvironTP Badminton Course d'orientation Course d'orientation TP Danse Escalade Escalade TP Football Handball Handball TP Natation Ski alpin SKI alpinTP Ski nordique Ski nordique TP Volley-Ball Biomécanique musculaire Analyse et montage vidéo à usage professionnel Analyse et montage vidéo à usage professionnel TD Analyse et montage vidéo à usage professionnel TP 			

Semestre 6

UAF601 Enseignement des APSA 2 6 crédits

APSA 3

Athlétisme
Danse
Badminton
Pédagogie et sciences de
l'intervention 2

UAF602 Biomécanique et Analyse
des APSA 6 crédits

APSA 4

Cirque
Escalade
Boxe française
Tennis de table
Biomécanique du mouvement

UAF603 Analyse de la motricité des
APSA 6 crédits

Spécialités Sportives

Athlétisme
Aviron
Badminton
Course d'orientation
Danse
Escalade
Football
Handball
Natation
Ski alpin
Ski nordique
Volley-Ball

Responsabilité dans
l'encadrement des APSA

Contrôle sensori-moteur

Contrôle sensori-moteur CM

Contrôle sensori-moteur TD

UAF604 EPS : Histoire, sociologie,
épistémologie 6 crédits

Histoire et sociologie du système
éducatif

Epistémologie des sciences

Epistémologie des sciences

CM

Epistémologie des sciences TD

UAM605 UA Modulaire Intervention,
pratique réflexive 6 crédits

Analyse de l'intervention et
études de cas

Contenus des APS et
apprentissage

Stage : intervention dans le 2nd
degré

Stage : intervention dans le 1er
degré

Stage : intervention en
collectivités territoriales

Stage : intervention en APAS

L3 - STAPS - mention entraînement
sportif

L3 - STAPS - mention entraînement
sportif

Semestre 5

UAF501 Entraînement	6 crédits	Analyse et montage vidéo à usage professionnel	
Préparation Physique & Musculation (APSA 1)		Analyse et montage vidéo à usage professionnel TD	
Méthodologie de l'entraînement		Analyse et montage vidéo à usage professionnel TP	
Processus psychologiques de l'intervention			
UAF502 Biomécanique et Pratique	6 crédits	UAM505 UA Modulaire	6 crédits
Spécialités Sportives (AV-HB-Outdoor) - niveau 5		Anglais	
Aviron		Anglais TD	
AvironTP		Anglais EAD	
Handball		Physiologie de l'entraînement et de la récupération	
Handball TP		Prévention du dopage et nutrition	
Course D'Orientation			
Course d'orientation TP			
Ski Nordique			
Ski nordique TP			
Ski Alpin			
SKI alpinTP			
Escalade			
Escalade TP			
Biomécanique musculaire			
UAF503 Physiologie et Pratique	6 crédits		
Approfondissement de spécialité			
Aviron			
Handball			
Escalade			
Ski Nordique			
Ski Alpin			
Course d'orientation			
Physiologie des publics spécifiques			
Physiologie des publics spécifiques CM			
Physiologie des publics spécifiques TP			
UAF504 Préprofessionnalisation en Entraînement	6 crédits		
Prépro - Observation de l'entraînement			
Intervention et conduite de l'entraînement sportif			

Semestre 6

UAF601 Biomécanique et Réathlétisation 6 crédits

Préparation physique et réathlétisation
Biomécanique du mouvement

UAF602 Préparation mentale et Pratique 6 crédits

Spécialités Sportives (AV-HB-Outdoor) - niveau 6

Aviron

Handball

Course d'orientation

Ski nordique

Ski alpin

Escalade

Entraînement et habiletés mentales

Contrôle sensori-moteur

Contrôle sensori-moteur CM

Contrôle sensori-moteur TD

UAF603 Approfondissement en Entraînement 6 crédits

Approfondissement de spécialité

Aviron

Handball

Escalade

Ski Nordique

Ski Alpin

Course d'orientation

Gestion des structures et événements sportifs

UAF604 Préprofessionalisation en Entraînement 6 crédits

Prépro - Intervention en entraînement

Intervention et conduite de l'entraînement sportif

Entraînement et entretien vidéo

UAM605 UA Modulaire : Science & Climat 6 crédits

Epistémologie des sciences

Epistémologie des sciences

CM

Epistémologie des sciences TD

Changements Climatiques :

impacts & solutions

Anglais

Anglais TD

Anglais EAD

L3 - STAPS - mention ergonomie du sport et performance motrice

L3 - STAPS - mention ergonomie du sport et performance motrice

Semestre 5

UAF501 Sciences de la vie appliquées à la motricité 6 crédits

Biomécanique musculaire
Physiologie des publics spécifiques

Physiologie des publics spécifiques CM

Physiologie des publics spécifiques TP

UAF502 Ingénierie et ergonomie : milieu montagnard 6 crédits

Ingénierie et ergonomie des activités verticales

Interface homme-environnement et montagne

UAF503 Ingénierie et ergonomie : produits et industrie 6 crédits

Ingénierie et ergonomie des activités nautiques

Interface homme-environnement en milieu industriel

Analyse fonctionnelle des produits

UAF504 UA d'individualisation 6 crédits

Préprofessionnalisation milieu de la recherche

Spécialités Sportives niveau 5

Athlétisme

Aviron

AvironTP

Badminton

Course d'Orientation

Course d'orientation TP

Danse

Escalade

Escalade TP

Football

Handball

Handball TP

Natation

Ski Alpin

SKI alpinTP

Ski Nordique

Ski nordique TP

Volley-Ball

Analyse et Montage Vidéo à usage professionnel

Analyse et montage vidéo à usage professionnel TD

Analyse et montage vidéo à usage professionnel TP

UAM505 UA modulaire

6 crédits

Anglais

Anglais TD

Anglais EAD

Changement climatique : impacts & solutions

Culture Scientifique

Semestre 6

UAF601 Biomécanique et sport de montagne	6 crédits	Epistémologie des sciences TD
<ul style="list-style-type: none"> Biomécanique du mouvement Ingénierie et ergonomie des activités de glisse 		
UAF602 Contrôle moteur et matériels roulants	6 crédits	
<ul style="list-style-type: none"> Contrôle sensori-moteur Contrôle sensori-moteur CM Contrôle sensori-moteur TD Ingénierie et ergonomie des matériels roulants 		
UAF603 Economie et matériel sportif	6 crédits	
<ul style="list-style-type: none"> Analyse du marché et des besoins des pratiquants Socio-économie du matériel sportif 		
UAF604 UA d'individualisation	6 crédits	
<ul style="list-style-type: none"> Préprofessionnalisation milieu de la recherche Spécialités Sportives niveau 6 Athlétisme Aviron Badminton Course d'orientation Danse Escalade Football Handball Natation Ski alpin Ski nordique Volley-Ball Analyse et Montage Vidéo à usage professionnel 		
UAM605 UA modulaire	6 crédits	
<ul style="list-style-type: none"> Anglais Anglais TD Anglais EAD Epistémologie des sciences Epistémologie des sciences CM 		