

# L1/L2 tronc commun - STAPS

Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives

## Présentation

A l'issue des deux années L1 et L2 en tronc commun de la licence STAPS, l'étudiant a le choix entre les trois parcours de L3 de la licence :

- \* L3 Éducation et motricité
- \* L3 Entraînement sportif
- \* L3 Ergonomie du sport et performance sportive

## Infos pratiques

### Contacts

#### Responsable pédagogique

Caroline Clerc

☎ +33 4 79 75 85 85

✉ [Caroline.Clerc@univ-savoie.fr](mailto:Caroline.Clerc@univ-savoie.fr)

#### Secrétariat pédagogique

Secrétariat pédagogique STAPS

☎ +33 4 79 75 81 15

✉ [departement.staps@univ-smb.fr](mailto:departement.staps@univ-smb.fr)

#### Scolarité administrative

Scolarité administrative Bourget

☎ 04 79 75 81 58

✉ [Scolarite-Administrative.Bourget@univ-smb.fr](mailto:Scolarite-Administrative.Bourget@univ-smb.fr)

# Programme

## L1 - STAPS

### Semestre 1

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UAF101 Anatomie et pratiques sportives	UE				6
Anatomie fonctionnelle du sport	MODL				
Anatomie fonctionnelle du sport CM	CM	13,5h			0
Anatomie fonctionnelle du sport TD STAPS	TD		3h		
Bases de renforcement musculaire 1	MODL	4,5h		16h	
Connaissance des institutions	MODL	12h	3h		
UAF102 Sociologie et technologie de la pratique sportive	UE				6
Sociologie du sport	MODL				
Sociologie du sport CM	CM	12h			
Sociologie du sport TD	TD		1,5h		
Technologie des APS 1	CHOIX				
Sport 1 rugby	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 football	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 escalade	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 activités physiques artistiques	MODL		7,5h	18h	
UAF103 Exercice et pratique sportive	UE				6
Appareil cardio-respiratoire et exercice	MODL	9h	4,5h		
Spécialité sportive niveau 1	CHOIX				
Spécialité athlétisme	MODL			26h	
Spécialité aviron	MODL			26h	
Spécialité danse	MODL			26h	
Spécialité escalade	MODL			26h	
Spécialité football	MODL			26h	
Spécialité handball	MODL			26h	
Spécialité natation et sauvetage	MODL			26h	
Spécialité course d'orientation	MODL			26h	
Spécialité ski alpin	MODL			26h	
Spécialité endurance outdoor (trail/ski nordique)	MODL			26h	
Spécialité volley-ball	MODL			26h	
Spécialité badminton	MODL			26h	
UAI104 UA d'individualisation (1UA parmi 3)	CHOIX				
UAI104 Métabolisme et santé	UE				6
Métabolisme et exercice	MODL	10,5h	1,5h		
Nutrition	MODL	4,5h			
Anglais	MODL				
UAI104 Métabolisme et exercice	UE				6

Métabolisme et exercice	MODL	10,5h	1,5h		
Biologie des adaptations musculaires	MODL	4,5h	6h		
Anglais	MODL				
UAI104 Métabolisme et soutien	UE				6
Métabolisme et exercice	MODL	10,5h	1,5h		
Parcours réussite	MODL		12h		
Anglais	MODL				
UAM105 Pratiques sportives et ouverture	UE				6
Technologie des APS 2	CHOIX				
Sport 2 athlétisme	MODL		7,5h	18h	
Sport 2 VTT	MODL		7,5h	18h	
Sport 2 escalade	MODL		7,5h	18h	
Sport 2 voile	MODL		7,5h	18h	
Sport 2 jeux sportifs collectifs	MODL		7,5h	18h	
Méthodologie du travail universitaire	MODL		9h		
Enseignements d'ouverture	CHOIX				
Ouverture artistique et culturelle	MODL		12h		
Milieu aquatique	MODL		12h		
Stage Initiative Etudiants	MODL		12h		
Validation fédérale	MODL		12h		
Engagement associatif	MODL		12h		
Imaginaire et écriture	MODL		12h		

## Semestre 2

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UAF201 Biomécanique et mouvements	UE				6
Anatomie et biomécanique du mouvement	MODL	11,5h	7,5h		
Bases de renforcement musculaire 2	MODL	3h		16h	
UAF202 Au choix	CHOIX				
UAF202 Mouvements et pratique sportive (hors L1 LAS)	UE				6
Bases de la neurophysiologie	MODL	18h	1,5h	1,5h	
Technologie des APS 3	CHOIX				
Sport 1 aviron	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 voile	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 kayak	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 escalade	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 jeux sportifs collectifs	MODL		7,5h	18h	
UAF202 Mouvements et pratique sportive (uniquement L1 LAS)	UE				
Bases de la neurophysiologie	MODL	18h	1,5h	1,5h	
Technologie des APS	CHOIX				
Sport 1 aviron	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 voile	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 kayak	MODL		7,5h	18h	
Sport 1 escalade	MODL		7,5h	18h	

Sport 1 jeux sportifs collectifs	MODL	7,5h	18h	
Sport 2 VTT	MODL	7,5h	18h	
Sport 2 ski nordique	MODL	7,5h	18h	
Sport 2 ski alpin	MODL	7,5h	18h	
Sport 2 football	MODL	7,5h	18h	
UAF203 Approche psychologique et performance motrice	UE			6
Psychologie du sport	MODL	12h		
Spécialité sportive niveau 2	CHOIX			
Spécialité athlétisme	MODL		14h	
Spécialité aviron	MODL		14h	
Spécialité danse	MODL		14h	
Spécialité escalade	MODL		14h	
Spécialité football	MODL		14h	
Spécialité handball	MODL		14h	
Spécialité natation et sauvetage	MODL		14h	
Spécialité course d'orientation	MODL		14h	
Spécialité ski alpin	MODL		14h	
Spécialité endurance outdoor (trail/ski nordique)	MODL		14h	
Spécialité volley-ball	MODL		14h	
Spécialité badminton	MODL		14h	
UAI204 UA d'individualisation (1UA parmi 2)	UE			6
UAI204 Histoire, culture et institutions	UE			6
Histoire du sport	MODL	15h	1,5h	
Etude des institutions	MODL	9h	9h	
Anglais	MODL		19,5h	
UAI204 Histoire, culture et soutien	UE			6
Histoire du sport	MODL	15h	1,5h	
Parcours de renforcement	MODL		12h	
Anglais	MODL		19,5h	
UAM205 Au choix	CHOIX			
UAM205 Pratiques sportives et ouverture (hors L1 LAS)	UE			6
Technologie des APS 4	CHOIX			
Sport 2 ski alpin	MODL	7,5h	18h	
Sport 2 ski nordique	MODL	7,5h	18h	
Sport 2 football	MODL	7,5h	18h	
Sport 2 VTT	MODL	7,5h	18h	
Méthodologie du travail universitaire	MODL	7,5h		
Enseignements d'ouverture	CHOIX			
Egalités Femmes Hommes	MODL		12h	
Ouverture artistique et culturelle	MODL		12h	
Milieu aquatique	MODL		12h	
Stage Initiative Etudiants	MODL		12h	
Validation fédérale	MODL		12h	
Imaginaire et écriture	MODL		12h	
UAM205 Accès Santé (uniquement pour L1 LAS)	UE			6

## L2 - STAPS

### Semestre 3

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UAF301 Dimensions historiques et pratiques sportives	UE				6
Histoire et développement des pratiques sportives	MODL	16,5h		1,5h	
Technologie des APS 5	CHOIX				
Sport 1 course d'orientation	MODL		10,5h	26h	
Sport 1 danse	MODL		10,5h	26h	
Sport 1 natation et sauvetage	MODL		10,5h	26h	
Sport 1 préparation physique des sports outdoor	MODL		10,5h	26h	
Sport 1 badminton	MODL		10,5h	26h	
Sport 1 boxe française	MODL		10,5h	26h	
UAF302 Traumatologie et pratique sportive	UE				6
Anatomie et traumatologie du sport	MODL	16,5h	4,5h		
Spécialité sportive niveau 3	CHOIX				
Spécialité athlétisme	MODL			26h	
Spécialité aviron	MODL			26h	
Spécialité danse	MODL			26h	
Spécialité escalade	MODL			26h	
Spécialité football	MODL			26h	
Spécialité handball	MODL			26h	
Spécialité natation et sauvetage	MODL			26h	
Spécialité course d'orientation	MODL			26h	
Spécialité ski alpin	MODL			26h	
Spécialité endurance outdoor (trail/ski nordique)	MODL			26h	
Spécialité volley-ball	MODL			26h	
Spécialité badminton	MODL			26h	
UAF303 L'enfant et la pratique sportive	UE				6
Psychologie de l'enfant sportif	MODL	12h			
Statistiques appliquées au sport	MODL	7,5h			
Pédagogie et intervention en EPS, dans les APSA et en SSMA	MODL			12h	
UAI304 UA d'individualisation (1UA parmi 3)	UE				6
UAI304 Fondamentaux de l'entraînement 1	UE				6
Muscle et plasticité	MODL	18h	1,5h		
Anglais	MODL		19,5h		
Parcours professionnels	CHOIX				
Connaissance du milieu éducatif	MODL		13,5h		
Activités physiques adaptées et de santé	MODL		13,5h		
Recherche (Arts Sciences)	MODL		13,5h		
Préparation concours (ENS, CAPEPS,...)	MODL		13,5h		

SSMA (Préparation BNSSA)	MODL	13,5h		
Bases méthodologiques de l'entrainement	MODL	13,5h		
Bases méthodologiques de la préparation physique	MODL	13,5h		
Introduction à l'ergonomie 1	MODL	13,5h		
Evènementiel et commercialisation des activités 1	MODL	13,5h		
UAI304 Fondamentaux de l'entrainement 2	UE			6
Physio-Pathologie	MODL	12h		
Anglais	MODL	19,5h		
Parcours professionnels	CHOIX			
Connaissance du milieu éducatif	MODL	13,5h		
Activités physiques adaptées et de santé	MODL	13,5h		
Recherche (Arts Sciences)	MODL	13,5h		
Préparation concours (ENS, CAPEPS,...)	MODL	13,5h		
SSMA (Préparation BNSSA)	MODL	13,5h		
Bases méthodologiques de l'entrainement	MODL	13,5h		
Bases méthodologiques de la préparation physique	MODL	13,5h		
Introduction à l'ergonomie 1	MODL	13,5h		
Evènementiel et commercialisation des activités 1	MODL	13,5h		
UAI304 Marketing et Management	UE			6
Marketing et management du sport	MODL	9h		
Anglais	MODL	19,5h		
Parcours professionnels	CHOIX			
Connaissance du milieu éducatif	MODL	13,5h		
Activités physiques adaptées et de santé	MODL	13,5h		
Recherche (Arts Sciences)	MODL	13,5h		
Préparation concours (ENS, CAPEPS,...)	MODL	13,5h		
SSMA (Préparation BNSSA)	MODL	13,5h		
Bases méthodologiques de l'entrainement	MODL	13,5h		
Bases méthodologiques de la préparation physique	MODL	13,5h		
Introduction à l'ergonomie 1	MODL	13,5h		
Evènementiel et commercialisation des activités 1	MODL	13,5h		
UAM305 Mouvements et motricité	UE			6
Bases neuroanatomiques	MODL	13,5h	4,5h	
Technologie des APS 6	CHOIX			
Sport 2 volley-ball	MODL	10,5h	26h	
Sport 2 judo	MODL	10,5h	26h	
Sport 2 handball	MODL	10,5h	26h	
Sport 2 badminton	MODL	10,5h	26h	
Sport 2 danse	MODL	10,5h	26h	
Sport 2 Tennis de table	MODL	10,5h	26h	

## Semestre 4

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UAF401 Conditions d'efficience du geste sportif	UE				6

Biomécanique du geste sportif	MODL	12h	4,5h	
Technologie des APS 7	CHOIX			
Sport 1 gymnastique	MODL		10,5h	26h
Sport 1 natation et sauvetage	MODL		10,5h	26h
Sport 1 activités physiques d'entretien	MODL		10,5h	26h
Sport 1 danse	MODL		10,5h	26h
Sport 1 course d'orientation	MODL		10,5h	26h
UAF402 Sociologie et pratique sportive	UE			6
Sociologie du sport	MODL	12h	1,5h	
Spécialité sportive niveau 4	CHOIX			
Spécialité athlétisme	MODL			14h
Spécialité aviron	MODL			14h
Spécialité danse	MODL			14h
Spécialité escalade	MODL			14h
Spécialité football	MODL			14h
Spécialité handball	MODL			14h
Spécialité natation et sauvetage	MODL			14h
Spécialité course d'orientation	MODL			14h
Spécialité ski alpin	MODL			14h
Spécialité endurance outdoor (trail/ski nordique)	MODL			14h
Spécialité volley-ball	MODL			14h
Spécialité badminton	MODL			14h
UAF403 Apprentissages moteurs et intervention	UE			6
Neurosciences et apprentissages	MODL	15h	4,5h	
Pédagogie et intervention en EPS, dans les APSA et en SSMA	MODL			6h
UAI404 UA d'individualisation (1 UA parmi 2)	UE			6
UAI404 Economie politique du sport	UE			6
Economie politique du sport	MODL	9h		
Anglais	MODL		19,5h	
Préprofessionnalisation	CHOIX			
Activités physiques adaptées et de santé	MODL		13,5h	
Bases méthodologiques de l'entraînement	MODL		13,5h	
Bases méthodologiques de la préparation physique	MODL		13,5h	
Connaissance des milieux éducatifs	MODL		13,5h	
SSMA (Préparation BNSSA et stage 2 mois)	MODL		13,5h	
Recherche (Arts Sciences)	MODL		13,5h	
Préparation concours (ENS, CAPEPS,...)	MODL		13,5h	
Approfondissement enseignement 1er degré	MODL		13,5h	
Introduction à l'ergonomie 2	MODL		13,5h	
Evènementiel et commercialisation des activités 2	MODL		13,5h	
UAI404 Endocrinologie	UE			6
Endocrinologie	MODL	12h		
Anglais	MODL		19,5h	
Préprofessionnalisation	CHOIX			
Activités physiques adaptées et de santé	MODL		13,5h	

Bases méthodologiques de l'entraînement	MODL	13,5h	
Bases méthodologiques de la préparation physique	MODL	13,5h	
Connaissance des milieux éducatifs	MODL	13,5h	
SSMA (Préparation BNSSA et stage 2 mois)	MODL	13,5h	
Recherche (Arts Sciences)	MODL	13,5h	
Préparation concours (ENS, CAPEPS,...)	MODL	13,5h	
Approfondissement enseignement 1er degré	MODL	13,5h	
Introduction à l'ergonomie 2	MODL	13,5h	
Evènementiel et commercialisation des activités 2	MODL	13,5h	
UAM405 Psychologie sociale et pratique sportive	UE		6
Psychologie sociale du sport	MODL	12h	
Technologie des APS 8	CHOIX		
Sport 2 badminton	MODL	10,5h	26h
Sport 2 volley-ball	MODL	10,5h	26h
Sport 2 handball	MODL	10,5h	26h
Sport 2 boxe française	MODL	10,5h	26h
Sport 2 activités forme et santé / bien-être	MODL	10,5h	26h
Sport 2 judo	MODL	10,5h	26h
Sport 2 natation et sauvetage	MODL	10,5h	26h