

## L3 - STAPS - mention entraînement sportif

Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives

### Présentation

La formation en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) - mention Entraînement Sportif (ES) - 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 – mention **Entraînement Sportif (ES)** - se spécialise pour 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

### Objectifs

L'objectif de cette licence mention ES est de former des professionnels du sport capables :

- \* de concevoir des programmes d'entraînement en fonction des diagnostics opérés,
- \* de conduire des séances d'entraînement et participer à la protection des sportifs

### 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.
- \* **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).

---

## Les atouts de la formation

- \* La particularité de cette mention réside dans le travail d'articulation de ses compétences spécifiques avec des connaissances scientifiques et méthodologiques liées aux travaux de recherche universitaire relatifs à l'optimisation des facteurs de la performance.
- \* Concernant les pratiques handball, aviron et les activités outdoor, des relations fortes sont établies avec le milieu fédéral et les instances nationales (fédérations sportives) mais aussi avec des partenaires plus proches et plus directs tels que les ligues, les comités et/ou les clubs régionaux des spécialités sportives concernées. Ces conventions de proximité ont pour objet de tisser des liens entre la filière STAPS de l'Université Savoie Mont Blanc et les structures sportives qui constituent à la fois des lieux de stage et des possibilités d'insertion professionnelle pour les étudiants. Cette démarche d'échange d'expériences et de compétences renforce la formation, la qualification et la professionnalisation des étudiants.
- \* Les partenaires de la formation : Fédération Française d'Aviron, Comités départementaux de Savoie et de Haute-Savoie de Handball, Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Handball.

## Organisation

---

## Effectifs attendus

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

---

## 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'admission

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

### Pré-requis obligatoire :

Avoir un vécu et avoir suivi un volume de formation conséquent dans l'une des spécialités support de ce parcours entraînement (handball, aviron ou activités outdoor : escalade, ski alpin, ski de fond, course.

### 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

### Pré-requis recommandés :

Diplômes fédéraux d'entraîneur

## Et après

### Poursuites d'études à l'USMB

- Master STAPS : ingénierie et ergonomie de l'activité physique

### Poursuite d'études

- \* Master entraînement et optimisation de la performance sportive
- \* DU/Master Préparation physique
- \* DU/ Master Préparation mentale
- \* Deuxième année d'études de Santé (maïeutique, médecine, pharmacie ou kinésithérapie) pour les étudiants

ayant suivi le module santé pendant leur licence et sous condition de classement.

## Métiers visés et insertion professionnelle

Métiers de l'entraînement et de la préparation physique dans le milieu associatif et fédéral.

## Infos pratiques

### Contacts

#### Secrétariat pédagogique

#### Secrétariat pédagogique STAPS

+33 4 79 75 81 15

departement.staps@univ-smb.fr

#### Responsable pédagogique

Thomas Rupp

+33 4 79 75 81 23

Thomas.Rupp@univ-savoie.fr

---

## Laboratoires partenaires

Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité

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

Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie  
Personnalité, Cognition, Changement Social

<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-lamontagne-332293.htm>

---

## Campus

 Le Bourget-du-Lac / campus Savoie Technolac

# Programme

## L3 - STAPS - mention entraînement sportif

### Semestre 5

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UAF501 Entraînement	UE				6
Préparation Physique & Musculation (APSA 1)	MODL		12h	22h	
Méthodologie de l'entraînement	MODL		10,5h	16h	
Processus psychologiques de l'intervention	MODL	9h	4,5h		
UAF502 Biomécanique et Pratique	UE				6
Spécialités Sportives (AV-HB-Outdoor) - niveau 5	CHOIX				
Spécialité athlétisme	MODL				
Spécialité athlétisme TP	TP			26h	
Spécialité aviron	MODL			26h	
Spécialité aviron TP	TP			26h	
Spécialité handball	MODL			26h	
Spécialité handball TP	TP			26h	
Spécialité course d'orientation	MODL			26h	
Spécialité course d'orientation TP	TP			26h	
Spécialité endurance outdoor (trail/ski nordique)	MODL			26h	
Spécialité endurance outdoor (trail/ski nordique) TP	TP			26h	
Spécialité ski alpin	MODL			26h	
Spécialité ski alpin TP	TP			26h	
Spécialité escalade	MODL			26h	
Spécialité escalade TP	TP			26h	
Biomécanique musculaire	MODL				
Biomécanique musculaire CM	CM	13,5h			
Biomécanique musculaire TD	TD		1,5h		
Biomécanique musculaire TP	TP			6h	
UAF503 Physiologie et Pratique	UE				6
Approfondissement de spécialité	CHOIX				
Aviron	MODL			22h	
Handball	MODL			22h	
Escalade	MODL			22h	
Endurance outdoor (trail/ski nordique)	MODL			22h	
Ski Alpin	MODL			22h	
Course d'orientation	MODL			22h	
Athlétisme (trail)	MODL			22h	
Physiologie des publics spécifiques	MODL				
Physiologie des publics spécifiques CM	CM	16,5h			
Physiologie des publics spécifiques TP	TP			4,5h	

UAF504 Entraînement, prévention et nutrition	UE			6
Physiologie de l'entraînement et de la récupération	MODL	24h	12h	
Prévention du dopage et nutrition	MODL	12h	3h	
UAM505 Préprofessionnalisation en Entraînement	UE			6
Prépro - Observation de l'entraînement	MODL			
Intervention et conduite de l'entraînement sportif	MODL		12h	
Analyse et montage vidéo à usage professionnel	MODL			
Analyse et montage vidéo à usage professionnel TD	TD	3h		
Analyse et montage vidéo à usage professionnel TP	TP		12h	

## Semestre 6

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UAF601 Biomécanique et Réathlétisation	UE				6
Préparation physique et réathlétisation	MODL		12h	22h	
Biomécanique du mouvement	MODL	15h	1,5h		
UAF602 Préparation mentale et Pratique	UE				6
Spécialités Sportives (AV-HB-Outdoor) - niveau 6	CHOIX				
Spécialité athlétisme	MODL				
Spécialité athlétisme TP	TP			14h	
Spécialité aviron	MODL				
Spécialité aviron TP	TP			14h	
Spécialité handball	MODL				
Spécialité handball TP	TP			14h	
Spécialité course d'orientation	MODL				
Spécialité course d'orientation TP	TP			14h	
Spécialité escalade	MODL				
Spécialité escalade TP	TP			14h	
Spécialité ski alpin	MODL				
Spécialité ski alpin TP	TP			14h	
Spécialité endurance outdoor (trail/ski nordique)	MODL				
Spécialité endurance outdoor (trail/ski nordique) TP	TP			14h	
Entraînement et habiletés mentales	MODL		10,5h	10h	
Contrôle sensori-moteur	MODL				
Contrôle sensori-moteur CM	CM	16,5h			
Contrôle sensori-moteur TD -	TD		4,5h		
UAF603 Approfondissement en Entraînement	UE				6
Approfondissement de spécialité	CHOIX				
Aviron	MODL			28h	
Handball	MODL			28h	
Escalade	MODL			28h	
Endurance outdoor (trail/ski nordique)	MODL			28h	
Ski alpin	MODL			28h	
Course d'orientation	MODL			28h	

Athlétisme (trail)	MODL			28h	
Gestion des structures et évènements sportifs	MODL		15h	8h	
UAF604 Science & Climat	UE				6
Epistémologie des sciences	MODL				
Epistémologie des sciences CM	CM	13,5h			
Epistémologie des sciences TD	TD		6h		
Changements Climatiques : impacts & solutions	MODL	3h	6h	7,5h	
Anglais	MODL				
Anglais TD	TD		19,5h		
Anglais	EAD				
UAM605 Préprofessionnalisation en Entraînement	UE				6
Prépro - Intervention en entraînement	MODL				
Intervention et conduite de l'entraînement sportif	MODL			18,5h	
Entraînement et entretien vidéo	MODL		6h	8h	