

## 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

### 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.

### Poursuites d'études à l'USMB

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

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

#### Responsable pédagogique

#### Thomas Rupp

☎ +33 4 79 75 81 23

✉ [Thomas.Rupp@univ-savoie.fr](mailto: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 crédits |
| Préparation Physique & Musculation (APSA 1)          | MODL   |       | 12h   | 24h  |           |
| Méthodologie de l'entraînement                       | MODL   |       | 10,5h | 16h  |           |
| Processus psychologiques de l'intervention           | MODL   | 9h    | 4,5h  |      |           |
| UAF502 Biomécanique et Pratique                      | UE     |       |       |      | 6 crédits |
| Spécialités Sportives (AV-HB-Outdoor) - niveau 5     | CHOIX  |       |       |      |           |
| Spécialité athlétisme                                | MODL   |       |       |      |           |
| Spécialité athlétisme TP                             | TP     |       |       | 26h  |           |
| Spécialité aviron                                    | MODL   |       |       | 26h  |           |
| Spécialité avironTP                                  | 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 crédits |
| 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 crédits |
| Physiologie de l'entraînement et de la récupération | MODL | 24h | 12h |           |
| Prévention du dopage et nutrition                   | MODL | 18h |     |           |
| UAM505 Préprofessionnalisation en Entraînement      | UE   |     |     | 6 crédits |
| 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 crédits |
| Préparation physique et réathlétisation              | MODL   |     | 12h   | 24h |           |
| Biomécanique du mouvement                            | MODL   | 16h | 4,5h  |     |           |
| UAF602 Préparation mentale et Pratique               | UE     |     |       |     | 6 crédits |
| 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     | 18h |       |     |           |
| Contrôle sensori-moteur TD -                         | TD     |     | 4,5h  |     |           |
| UAF603 Approfondissement en Entraînement             | UE     |     |       |     | 6 crédits |
| Approfondissement de spécialité                      | CHOIX  |     |       |     |           |
| Aviron                                               | MODL   |     |       | 22h |           |
| Handball                                             | MODL   |     |       | 22h |           |
| Escalade                                             | MODL   |     |       | 22h |           |
| Endurance outdoor (trail/ski nordique)               | MODL   |     |       | 28h |           |
| Ski alpin                                            | MODL   |     |       | 22h |           |
| Course d'orientation                                 | MODL   |     |       | 22h |           |

|                                                    |      |     |       |           |
|----------------------------------------------------|------|-----|-------|-----------|
| Athlétisme (trail)                                 | MODL |     | 28h   |           |
| Gestion des structures et évènements sportifs      | MODL | 15h | 8h    |           |
| UAF604 Science & Climat                            | UE   |     |       | 6 crédits |
| Epistémologie des sciences                         | MODL |     |       |           |
| Epistémologie des sciences CM                      | CM   | 15h |       |           |
| 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 crédits |
| Prépro - Intervention en entraînement              | MODL |     |       |           |
| Intervention et conduite de l'entraînement sportif | MODL |     | 20h   |           |
| Entraînement et entretien vidéo                    | MODL | 6h  | 8h    |           |