UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Licence STAPS - Entraînement sportif (L2 - L3)

Présentation

Objectifs

La formation est organisée en Approche Par Compétences (APC), ce qui signifie qu'elle est structurée autour des compétences définies par l'équipe pédagogique. Ces dernières sont travaillées dans des mises en situation concrètes (SAé) au travers desquelles sont abordées les connaissances, les savoir-faire et savoir-être à maîtriser. Il s'agit donc d'apprendre en faisant, ce qui permet de développer l'autonomie, le regard critique et l'adaptabilité des étudiants afin de mieux répondre aux enjeux d'une société qui évolue rapidement.

Le titulaire du parcours « entraînement sportif » relevant de la filière « sciences et techniques des activités physiques et sportives » a vocation à encadrer en autonomie ou sous la responsabilité d'un autre entraîneur, selon le niveau concerné, différents publics, à des fins d'amélioration de la performance ou de développement personnel.

Compétences

- Évaluer les capacités des athlètes en vue de leur entraînement
- Analyse des objectifs sportifs
- Évaluer et planifier des séances et des plans d'entraînement

Conditions d'accès

Baccalauréat ou équivalent

Organisation

Organisation

La formation est organisée dans l'esprit de la professionnalisation progressive. La 1ere année est commune aux trois parcours et a pour vocation à définir le projet professionnel de l'étudiant. Elle intègre le concours permettant l'entrée à l'IFMK d'Amiens. La seconde année est organisée en deux parties. Un tronc commun constitué des unités fondamentales en sciences de la vie, des sciences humaines et des pratiques sportives et

Modalités de formation

FORMATION INITIALE

FORMATION CONTINUE

Informations pratiques

Lieux de la formation
UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Capacité d'accueil
183

Contacts Formation Initiale

SECRETARIAT_Scolarite_Licence_STAPS

03 22 82 74 41

Plus d'informations

UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Allée Paschal Grousset
80025 Amiens Cedex 1
France

https://staps.u-picardie.fr/

un bloc d'enseignements spécifiques au parcours. La 3ème année est totalement spécifique aux parcours dédiés. La part totale du tronc commun représente 55% de la formation.

La formation aux APS se fait tout au long du cursus à raison de 30 à 40% du volume horaire tout au long du parcours. Des stages obligatoires en milieux professionnels sont réalisés chaque année du cursus. Le volume horaire de formation des stages représente jusqu'à 15% du global horaire en fonction du parcours.

Chaque parcours de licence propose dans son domaine une poursuite d'études en master.

Période de formation

Confère site web UFR STAPS

Contrôle des connaissances

Contrôle continu et/ou examens terminaux.

Modalités de contrôle des connaissances voir sur la page web de l'UFR.

Responsable(s) pédagogique(s)

Christelle Jaffré

christelle.jaffre@u-picardie.fr

Programme

Programmes

-	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Compétence 1 Concevoir un projet d'intervention en APPS					18
UE Competence 1 Semestre 1					7
Anatomie : approche structurale et fonctionnelle de l'appare	20	20			3
Physiologie : bases physiologiques des APS	20	20			3
UE Competence 1 Semestre 2					11
Anatomie : approche structurale et fonctionnelle de l'appare	20	20			1
Biomécanique : bases biomécaniques du mouvement	20	20			2
Psychologie cognitive	20	20			2
Physiologie : bases physiologiques des APS	20	20			2
SAE Compétence 1 Semestre 2	6	2	4		4
Compétence 2 Mettre en oeuvre une intervention par					10

des APPS					
UE Competence 2 Semestre 1					6
Théorie des Pratiques Physiques : Athlétisme	20	20			3
Théorie des Pratiques Physiques : Gymnastique	20	20			3
UE Competence 2 Semestre 2					4
Théorie des Pratiques Physiques : Musculation	20	20			2
Théorie des Pratiques Physiques : Approches transversales de	20	20			2
Compétence 3 Mener une démarche d'évaluation					10
UE Compétence 3 Semestre 1					4
Choix Pratique Physique 1					2
Pratique Physique 4 : Pratique d'entretien	20		20		2
Pratique Physique 2 : Athlétisme	20		20		2
Pratique Physique 1 : Gymnastique	20		20		2
Pratique Physique 3 : Sport collectif petit terrain	20		20		2
Choix Pratique Physique 2					2
Pratique Physique 4 : Pratique d'entretien	20		20		2
Pratique Physique 2 : Athlétisme	20		20		2
Pratique Physique 1 : Gymnastique	20		20		2
Pratique Physique 3 : Sport collectif petit terrain	20		20		2
BONUS LICENCE 1 SEMESTRE 1					
UE Compétence 3 Semestre 2					6
Choix Pratique Physique 1					2
Pratique Physique 4 : Pratique d'entretien	20		20		2
Pratique Physique 2 : Athlétisme	20		20		2
Pratique Physique 1 : Gymnastique	20		20		2
Pratique Physique 3 : Sport collectif petit terrain	20		20		2
Choix Pratique Physique 2					2
Pratique Physique 4 : Pratique d'entretien	20		20		2
Pratique Physique 2 : Athlétisme	20		20		2
Pratique Physique 1 : Gymnastique	20		20		2
Pratique Physique 3 : Sport collectif petit terrain	20		20		2

BONUS LICENCE 1 SEMESTRE 2					
SAE Compétence 3 Semestre 2	2		2		2
Compétence 4 Mener une démarche scientifique en STAPS					11
UE Compétence 4 Semestre 1					7
Introduction à la Psychologie et aux démarches de recherche	20	20			4
Introduction à la sociologie du sport	20	20			3
UE Compétence 4 Semestre 2					4
Histoire des pratiques corporelles en France et en Europe	20	20			2
Sociologie des pratiques et des institutions sportives	20	20			2
Compétence 5 Conduire un projet de développement					5
UE Compétence 5 Semestre 1					2
Découverte du milieu associatif	10	10			2
Projet professionnel de l'étudiant	18	18			4
UE Compétence 5 Semestre 2					3
Choix ressource					1
Stage de découverte d'un milieu associatif (30 heures)					1
SAE Compétence 5 Semestre 2	3		3		1
Méthodologie de l'intervention	20	20			2
BLOC TRANSVERSE					12
UE Bloc Transverse Licence 1 Semestre 1					6
Anglais					1
Choix ressource					2
Culture					2
International - Langue, culture et mobilité					2
International - Intercompréhension					2
International - Renforcement en langue vivante					2
International - Thématiques scoiétales					2
LV2 Espagnol					2
Remédiation anglais grand débutant					2
Sport					2
Devenir étudiant à l'UPJV					1

En maîtrisant la langue française 1 / Français langue étrang					1
TEDS Niveau 1					1
UE Bloc Transverse Licence 1 Semestre 2					6
Anglais	10		10		2
Choix ressource					2
Culture					2
Engagement					2
International - Engagement international					2
International - Langue, culture et mobilité					2
International - Intercompréhension					2
International - Renforcement en langue vivante					2
International - Thématiques scoiétales					2
LV2 Italien					2
Sport					2
Culture numérique (PIX)					2

-	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Compétence 1 Concevoir un projet d'intervention en APPS					11
UE Competence 1 Semestre 4					4
Déterminants physique et physiologique de la performance spo	22	16	6		1
Psychologie sociale	14	14			2
SAE Compétence 1 Semestre 4	2		2		2
UE Competence 1 Semestre 3					7
Anatomie : approche structurale et fonctionnelle de l'appare	18	18			2
Bases de l'entrainement	16	16			3
Cadre institutionnel et législatif de la pratique sportive	10	10			2
Psychologie du développement	18	18			2
Compétence 2 Mettre en oeuvre une intervention par des APPS					11
UE Competence 2 Semestre 4					6

Théorie des Pratiques Physiques : Acrosport	18	18			1
Théorie des Pratiques Physiques : APPN	18	18			1
Théorie des Pratiques Physiques : Danse	18	18			1
Théorie des Pratiques Physiques : Sports collectifs de grand	18	18			1
Spécialisation sportive	18		18		1
Spécialisation sportive Athlétisme	18		18		
Spécialisation sportive Badminton / Tennis de table	18		18		
Spécialisation sportive Forme	18		18		
Spécialisation sportive Football	18		18		
Spécialisation sportive Handball	18		18		
Spécialisation sportive Judo	18		18		
Spécialisation sportive Musculation	18		18		
Spécialisation sportive Natation	18		18		
Spécialisation sportive Rugby	18		18		
Spécialisation sportive Toutes pratiques	18		18		
Spécialisation sportive Tennis	18		18		
SAE Compétence 2 Semestre 4	2		2		3
UE Competence 2 Semestre 3					5
Théorie des Pratiques Physiques : Natation	18	18			1
Théorie des Pratiques Physiques : Sports de Combat	18	18			1
Théorie des Pratiques Physiques : Sports de Raquettes	18	18			1
Spécialisation sportive	20		20		2
Spécialisation sportive Athlétisme	18		18		
Spécialisation sportive Badminton / Tennis de table	18		18		
Spécialisation sportive Forme	18		18		
Spécialisation sportive Football	18		18		
Spécialisation sportive Handball	18		18		
Spécialisation sportive Judo	18		18		
Spécialisation sportive Musculation	18		18		
Spécialisation sportive Natation	18		18		
Spécialisation sportive Rugby	18		18		

Spécialisation sportive Toutes pratiques	18		18		
Spécialisation sportive Tennis	18		18		
Compétence 3 Mener une démarche d'évaluation					10
UE Compétence 3 Semestre 3					5
Choix Pratique 1					1
Pratique : APPN	18		18		1
Pratique : Badminton	18		18		1
Pratique : Combat	18		18		1
Pratique : Danse	18		18		1
Pratique : Football	18		18		1
Pratique : Natation	18		18		1
Pratique : Sports acrobatiques	18		18		1
Choix Pratique 2					1
Pratique : APPN	18		18		1
Pratique : Badminton	18		18		1
Pratique : Combat	18		18		1
Pratique : Danse	18		18		1
Pratique : Football	18		18		1
Pratique : Natation	18		18		1
Pratique : Sports acrobatiques	18		18		1
Choix Pratique 3					1
Pratique : APPN	18		18		1
Pratique : Badminton	18		18		1
Pratique : Combat	18		18		1
Pratique : Danse	18		18		1
Pratique : Football	18		18		1
Pratique : Natation	18		18		1
Pratique : Sports acrobatiques	18		18		1
BONUS LICENCE 2 SEMESTRE 3					
Spécialité Sportive					2
Spécialité sportive Athlétisme	20		20		

Spécialité sportive Fitness	20		20		
Spécialité sportive Musculation	20		20		
Spécialité sportive Badminton	20		20		
Spécialité sportive Basketball	20		20		
Spécialité sportive Danse	20		20		
Spécialité sportive Escalade	20		20		
Spécialité sportive Football	20		20		
Spécialité sportive Gymnastique	20		20		
Spécialité sportive Handball	20		20		
Spécialité sportive Judo	20		20		
Spécialité sportive Natation	20		20		
Spécialité sportive Rugby	20		20		
Spécialité sportive Tennis de table	20		20		
Spécialité sportive Tennis	20		20		
Spécialité sportive Volley ball	20		20		
UE Compétence 3 Semestre 4					5
Choix Pratique 1					1
Pratique : APPN	18		18		1
Pratique : Badminton	18		18		1
Pratique : Combat	18		18		1
Pratique : Danse	18		18		1
Pratique : Football	18		18		1
Pratique : Natation	18		18		1
Pratique : Sports acrobatiques	18		18		1
Choix Pratique 2					1
Pratique : APPN	18		18		1
Pratique : Badminton	18		18		1
Pratique : Combat	18		18		1
Pratique : Danse	18		18		1
Pratique : Football	18		18		1
Pratique : Natation	18		18		1
Pratique : Sports acrobatiques	18		18		1

Choix Pratique 3					1
Pratique : APPN	18		18		1
Pratique : Badminton	18		18		1
Pratique : Combat	18		18		1
Pratique : Danse	18		18		1
Pratique : Football	18		18		1
Pratique : Natation	18		18		1
Pratique : Sports acrobatiques	18		18		1
Choix Pratique 4					1
Pratique : APPN	18		18		1
Pratique : Badminton	18		18		1
Pratique : Combat	18		18		1
Pratique : Danse	18		18		1
Pratique : Football	18		18		1
Pratique : Natation	18		18		1
Pratique : Sports acrobatiques	18		18		1
BONUS LICENCE 2 SEMESTRE 4					
Spécialité Sportive					2
Spécialité sportive Athlétisme	20		20		
Spécialité sportive Fitness	20		20		
Spécialité sportive Musculation	20		20		
Spécialité sportive Badminton	20		20		
Spécialité sportive Basketball	20		20		
Spécialité sportive Danse	20		20		
Spécialité sportive Escalade	20		20		
Spécialité sportive Football	20		20		
Spécialité sportive Gymnastique	20		20		
Spécialité sportive Handball	20		20		
Spécialité sportive Judo	20		20		
Spécialité sportive Natation	20		20		
Spécialité sportive Rugby	20		20		
Spécialité sportive Tennis de table	20		20		

Spécialité sportive Tennis	20		20		
Spécialité sportive Volley ball	20		20		
Compétence 4 Mener une démarche scientifique en STAPS					8
UE Compétence 4 Semestre 3					4
Biomécanique : analyse du mouvement	18	10	8		1
Histoire des pratiques physiques en France : acteurs et conc	18	18			2
Méthodologie de la démarche scienctifique	12	12			2
Physiologie de l'exercice : le système cardio-vasculaire	20	18	2		2
UE Compétence 4 Semestre 4					4
Physiologie de l'exercice : le système cardio-respiratoire	24	18	6		1
Sociologie du sport et de la jeunesse	18	18			1
SAE Compétence 4 Semestre 4	2		2		2
Compétence 5 Conduire un projet de développement					8
UE Competence 5 Semestre 3					3
Projet d'intervention en milieu sportif et stage 1 (30H)	20	10	10		4
UE Compétence 5 Semestre 4					5
Méthodologie pour conduire un projet de developpement	8		8		2
Projet d'intervention en milieu sportif et stage 1 (50H)	20	10	10		3
SAE Compétence 5 Semestre 4	1		1		3
BLOC TRANSVERSE					12
UE Bloc Transverse Licence 2 Semestre 3					6
Anglais	14		14		2
Choix ressource					2
Assurer sa cybersécurité					2
Culture					2
International - Langue, culture et mobilité					2
International - Intercompréhension					2
International - Renforcement en langue vivante					2
International - Thématiques scoiétales					2

Je me lance dans l'entrepreneuriat					2
En maîtrisant la langue française 2					2
Préparation CRPE 1					2
Sport					2
Culture numérique (PIX)					1
Préparer son projet professionnel					1
UE Bloc Transverse Licence 2 Semestre 4					6
Anglais					2
Choix ressource					2
Culture					2
Découvrir la BU					2
DU MAIA Partie 1					2
Engagement					2
International - Engagement international					2
International - Langue, culture et mobilité					2
International - Intercompréhension					2
International - Renforcement en langue vivante					2
International - Thématiques scoiétales					2
LV2 Allemand					2
Préparation CRPE 2					2
Sport					2
MTU disciplinaire					1
TEDS Niveau 2					1
BONUS LICENCE 2 SEMESTRE 3					
BONUS LICENCE 2 SEMESTRE 4					

-	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Compétence 1 Concevoir un projet d'intervention en APPS					22
UE Competence 1 Licence 3 Semestre 5					12
Biomécanique des tissus musculaires et squelettiques	16	16			3
Charge de travail et planification de l'entraînement	22	16	6		3
Effets de l'entrainement sur le système cardio-	14	10	4		3

respiratoire					
Préparation mentale : concepts et méthodes	14	14			3
UE Competence 1 Licence 3 Semestre 6					10
Effets de l'entrainement sur la fonction musculaire	10	10			1
Entrainement en hypoxie	6	4	2		1
Fatigue et récupération	22	18	4		1
Impact de l'âge et du genre sur les fonctions cardio-vascula	18	18			1
Métabolisme énergétique : introduction à la nutrition	10	8	2		1
Prévention des blessures et retour à la pratique	20	14	6		1
SAE Competence 1 Semestre 6	5		5		4
Compétence 2 Mettre en oeuvre une intervention par des APPS					12
UE Competence 2 Licence 3 Semestre 5					6
BONUS LICENCE 3 SEMESTRE 5					
Pratique et intervention en milieu scolaire	18		18		2
Spécialité sportive	20		20		2
Spécialité sportive Athlétisme	20		20		
Spécialité sportive Fitness	20		20		
Spécialité sportive Musculation	20		20		
Spécialité sportive Badminton	20		20		
Spécialité sportive Basketball	20		20		
Spécialité sportive Danse	20		20		
Spécialité sportive Escalade	20		20		
Spécialité sportive Football	20		20		
Spécialité sportive Gymnastique	20		20		
Spécialité sportive Handball	20		20		
Spécialité sportive Judo	20		20		
Spécialité sportive Natation	20		20		
Spécialité sportive Rugby	20		20		
Spécialité sportive Tennis de table	20		20		
Spécialité sportive Tennis	20		20		
Spécialité sportive Volley ball	20		20		

Spécialisation Sportive	18		18		2
Spécialisation sportive Athlétisme	18		18		
Spécialisation sportive Badminton / Tennis de table	18		18		
Spécialisation sportive Forme	18		18		
Spécialisation sportive Football	18		18		
Spécialisation sportive Handball	18		18		
Spécialisation sportive Judo	18		18		
Spécialisation sportive Musculation	18		18		
Spécialisation sportive Natation	18		18		
Spécialisation sportive Rugby	18		18		
Spécialisation sportive Toutes pratiques	18		18		
Spécialisation sportive Tennis	18		18		
UE Competence 2 Licence 3 Semestre 6					6
BONUS LICENCE 3 SEMESTRE 6					
Handisport	14	10	4		1
Préparation physique	18		18		1
Spécialité sportive	20		20		1
Spécialité sportive Athlétisme	20		20		
Spécialité sportive Fitness	20		20		
Spécialité sportive Musculation	20		20		
Spécialité sportive Badminton	20		20		
Spécialité sportive Basketball	20		20		
Spécialité sportive Danse	20		20		
Spécialité sportive Escalade	20		20		
Spécialité sportive Football	20		20		
Spécialité sportive Gymnastique	20		20		
Spécialité sportive Handball	20		20		
Spécialité sportive Judo	20		20		
Spécialité sportive Natation	20		20		
Spécialité sportive Rugby	20		20		
Spécialité sportive Tennis de table	20		20		

Spécialité sportive Tennis	20		20		
Spécialité sportive Volley ball	20		20		
Spécialisation Sportive	18		18		1
Spécialisation sportive Athlétisme	18		18		
Spécialisation sportive Badminton / Tennis de table	18		18		
Spécialisation sportive Forme	18		18		
Spécialisation sportive Football	18		18		
Spécialisation sportive Handball	18		18		
Spécialisation sportive Judo	18		18		
Spécialisation sportive Musculation	18		18		
Spécialisation sportive Natation	18		18		
Spécialisation sportive Rugby	18		18		
Spécialisation sportive Toutes pratiques	18		18		
Spécialisation sportive Tennis	18		18		
SAE Competence 2 Semestre 6	2		2		2
Compétence 3 Mener une démarche d'évaluation					7
UE Competence 3 Licence 3 Semestre 5					4
Analyse de la performance sportive	22	16	6		2
Évaluation de la performance sportive	22	16	6		2
UE Competence 3 Licence 3 Semestre 6					3
Nouvelles technologies au service de l'entrainement sportif	12	4	8		1
SAE Competence 3 Semestre 6	2		2		2
Compétence 4 Mener une démarche scientifique en STAPS					6
UE Competence 4 Licence 3 Semestre 5					3
Statistiques appliquées à l'entrainement sportif	18	8	10		3
UE Competence 4 Licence 3 Semestre 6					3
La recherche scientifique au service de l'entrainement sport	18	8	10		1
SAE Competence 4 Semestre 6	2		2		2
Compétence 5 Conduire un projet de développement					10
UE Competence 5 Licence 3 Semestre 5					4

Projet d'intervention en milieu sportif	14	4	10		4
UE Competence 5 Licence 3 Semestre 6					6
Choix Organisation d'un événement sportif ou engagement					
Engagement	10		10		1
Organisation d'un événement sportif	10		10		1
Projet d'intervention en milieu sportif et stage (120H)	12	2	10		3
SAE Competence 5 Semestre 6	2		2		2
BLOC TRANSVERSE					12
UE Bloc Transverse Licence 3 Semestre 5					6
Anglais	12		12		2
Choix ressource					2
Préparation concours CPE 1					2
Culture numérique (PIX)					2
Culture					2
DU MAIA Partie 2					2
International - Langue, culture et mobilité					2
International - Intercompréhension					2
International - Renforcement en langue vivante					2
International - Thématiques scoiétales					2
Préparation concours du second degré 1					2
Préparation CRPE 3					2
Sport					2
Préparer son insertion professionnelle					2
UE Bloc Transverse Licence 3 Semestre 6					6
Anglais					2
Choix ressource					2
Préparation concours CPE 2					2
Culture					2
Engagement					2
International - Engagement international					2
International - Langue, culture et mobilité					2

International - Intercompréhension					2
International - Renforcement en langue vivante					2
International - Thématiques scoiétales					2
Préparation concours du second degré 2					2
Préparation CRPE 4					2
Sport					2
Découverte du milieu professionnel					2

Formation continue

A savoir

Niveau d'entrée : Niveau III (BTS, DUT)
Niveau de sortie : Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)

Références et certifications

Identifiant RNCP : 24542
Codes ROME : G1204 - Éducation en activités sportives

Codes FORMACODE : 15436 - Éducation sportive

Codes NSF : 335 - Animation culturelle, sportive et de loisirs

Contacts Formation Continue

SFCU

03 22 80 81 39
sfcu@u-picardie.fr

10 rue Frédéric Petit
80048 Amiens Cedex 1
France

Le 24/11/2026