

Licence STAPS - Mention Entraînement Sportif

Objectifs

Le portail STAPS-SCIENCES DE L'ÉDUCATION (1ère année de Licence) disposent d'un tronc commun

Il permet aux étudiants de préciser/faire évoluer leur(s) projet(s) professionnel(s). Il constitue également le socle de connaissances et de compétences communes à l'ensemble des métiers visés par les différents cursus proposés par la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation.

La licence STAPS, **parcours entraînement sportif**, forme des professionnels spécialistes de la performance sportive. En partant de l'analyse de la motricité dans les situations compétitives à fortes contraintes, le professionnel construit son intervention en prenant en compte le niveau de ressources du pratiquant mais aussi la culture sportive dans laquelle la performance s'inscrit.

Son niveau de réflexion l'amène à conduire un véritable projet de performance, contextualisé, éducatif, respectant l'intégrité et la santé du pratiquant et mené de façon éthique et responsable.

Le professionnel peut être amené à entraîner un individu ou un collectif, il inscrit son action dans la durée, évalue les effets de son intervention et procède aux régulations nécessaires. Il crée ses propres programmes et utilise du matériel innovant, il est formé aux nouvelles technologies.

Il maîtrise les connaissances scientifiques, lui permettant de justifier de ses contenus d'entraînement auprès des autres acteurs du projet de performance avec qui il collabore.

Il a appris à travailler en équipe. Sa grande adaptabilité lui permet d'anticiper sur les évolutions de son métier et d'acquérir de nouvelles compétences.

Public cible

La licence STAPS mention « Entraînement Sportif » doit doter les étudiants s'y engageant des compétences requises pour encadrer, en autonomie ou sous la responsabilité d'un autre entraîneur, différents publics à des fins d'amélioration de la performance ou de développement personnel. Il vise donc des étudiants intéressés par le développement et l'utilisation de connaissances scientifiques, de compétences techniques, mais aussi de principes déontologiques, dans les domaines de la préparation physique et mentale, de la gestion des relations interpersonnelles, de la conception de dispositifs, en contexte d'entraînement.

Cette mention vise également la formation de l'étudiant dans une spécialité sportive déterminée, une culture associative et du monde du sport est importante. A l'issue de la formation (L3), la mention de la spécialité sportive sera faite dans le supplément au diplôme. Cette inscription de la spécialisation sportive dans le supplément au diplôme de la Licence STAPS mention « Entraînement Sportif » ouvre la possibilité d'un accès au métier d'entraîneur (par obtention de la carte professionnelle délivrée par le Ministère des Sports).

Compétences acquises

A l'issue de la 1^{ère} année de licence, l'étudiant maîtrise

- les outils et méthodes du travail universitaire
- les connaissances en sciences humaines et sociales, en sciences de la vie et en sciences de l'éducation permettant de poursuivre en 2^{ème} et 3^{ème} année, au choix, un cursus en sciences du sport et/ou en Sciences de l'Éducation.

Licence ES :

Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe ; Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe ; Encadrement de séances collectives d'activité physique et/ou sportive pour tout public ; Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives ; Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques ; Sécurité, sauvetage en milieu aquatique si UE spécifique validée

Conditions d'accès

En 1ère année : Baccalauréat ou équivalent ou validation des acquis de l'expérience (VAE)

En 2ème année : à la suite de la L1 STAPS ou équivalent ou VAE

En 3ème année : à la suite de la L2 ES ou de l'obtention d'un Bac+2 orienté dans le domaine ou VAE

L'accès à cette formation est également possible si vous êtes en activité professionnelle, en recherche d'emploi ou si vous avez interrompu vos études initiales depuis plus d'un an.

Vous relevez alors du statut de stagiaire de la formation continue pour vos études. Vous pouvez accéder à cette formation par les différents dispositifs de validation (VAE, VAPP85, VES). Pour toutes ces questions, il convient de contacter au plus tôt le bureau REVA du service de formation continue.

www.univ-brest.fr/profils/reprise-etudes-vae

www.univ-brest.fr/formation-continue/

Poursuite d'études

A l'issue de la licence ES, l'étudiant pourra poursuivre son cursus dans un master. Par exemple, en toute logique, il existe le master Expertise et Optimisation de la Performance Sportive - master E.O.P.S.- à Brest ou à Nantes. Il peut s'inscrire au Professorat de sport. Le lauréat d'une licence STAPS peut également s'inscrire au master MEEF pour se présenter à des concours de la fonction publique (Professorat des écoles, CAPEPS). Enfin il peut s'inscrire au concours de la fonction publique territoriale (concours ETAPS).

Insertion professionnelle

L'insertion professionnelle pourra se faire dans les structures d'entraînement sportif (clubs, comités, ligues), dans les collectivités territoriales ou pour son propre compte dans le coaching.

Voir les enquêtes de l'Observatoire de l'UBO

Infos pratiques

Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation à Brest

Ouvert en stage

Durée : 3 ans

Programme

Licence 1ère année ES -> Portail

Semestre 1 ES -> Portail

UEA : Se situer et agir dans l'environnement de formation	48h
- Découvrir et comprendre l'environnement de formation par les sciences humaines et sociales	12h
- Développer des méthodologies de travail universitaire : MTU	6h
- Développer des méthodologies de travail universitaire : Bureautique	9h
- Se préparer à la vie professionnelle : anglais	18h
UEB : Se préparer à encadrer des pratiques physiques et/ou sportives, artistiques, de loisir, de santé	28h
- Construire des outils et des méthodes pédagogiques - niveau 1	12h
- Eprouver une expérience motrice acrobatique et artistique en vue de l'obtention du DEUG STAPS #1	16h
- Eprouver une expérience corporelle d'adaptation à un environnement en vue de l'obtention du DEUG STAPS #4	
UEC : Connaître l'environnement de pratique	45h
- Analyser l'actualité sportive et éducative par les SHS	45h
UED : Découvrir les caractéristiques des pratiquants	45h
- Découvrir les comportements humains en activité physique par les sciences de la vie (anatomie, biomécanique, physiologie)	36h
- Analyser l'activité des pratiquants en situation - niveau 1	9h
UEE : Se spécialiser en STAPS	35h
- Se spécialiser dans une pratique physique, sportive ou artistique	18h
- APSA 2 et 3	
- Eprouver une expérience corporelle d'opposition individuelle en vue de l'obtention du DEUG STAPS #2	16h
- Eprouver une expérience corporelle de performance en vue de l'obtention du DEUG STAPS #3	16h
- APSA 5 et 6	
- Eprouver une expérience motrice d'opposition collective en vue de l'obtention du DEUG STAPS #5	16h
- Eprouver une expérience motrice de santé, bien-être, loisir... en vue de l'obtention du DEUG STAPS #6	16h
UE facultative	
- Coup de pouce	

Semestre 2 ES -> Portail

UEA : Se situer et agir dans l'environnement de formation : s'orienter vers le champ professionnel (faire le lien entre ses compétences et son projet pro)	45h
- Connaître les institutions sportives, éducatives et de santé	12h
- Préciser son projet de formation : découvrir les parcours STAPS ou SE	9h
- Construire son parcours et valoriser ses compétences en anglais	18h
- Construire son parcours et valoriser ses compétences par le numérique	9h
UEB : Se préparer à encadrer des pratiques physiques et/ou sportives, artistiques, de loisir, de santé	30h
- Construire des outils et des méthodes pédagogiques - niveau 2	15h
- Eprouver une expérience corporelle d'adaptation à un environnement en vue de l'obtention du DEUG STAPS #4	
- Eprouver une expérience motrice acrobatique et artistique en vue de l'obtention du DEUG STAPS #1	16h
UEC : Connaître l'environnement de pratique	48h
- Explorer l'environnement de pratique par les Sciences humaines et sociales	48h
UED : Comprendre les caractéristiques des pratiquants	63h
- Comprendre le contrôle de la motricité humaine dans ses dimensions anatomiques, physiologiques et psychologiques	45h
- Analyser l'activité des pratiquants en situation - niveau 2	18h
UEE : Se spécialiser en STAPS - pratiquer et se perfectionner	
- Se spécialiser dans une pratique physique, sportive ou artistique	18h
- APSA 5 et 6	

- Eprouver une expérience motrice d'opposition collective en vue de l'obtention du DEUG STAPS #5	16h
- Eprouver une expérience motrice de santé, bien-être, loisir... en vue de l'obtention du DEUG STAPS #6	16h
- APSA 2 et 3	
- Eprouver une expérience corporelle d'opposition individuelle en vue de l'obtention du DEUG STAPS #2	16h
- Eprouver une expérience corporelle de performance en vue de l'obtention du DEUG STAPS #3	16h

UE transversale obligatoire

- Internationaliser sa formation (SEA-EU)
- Violences Sexistes et Sexuelles (VSS)

UE facultative

- Coup de pouce
- Préparer les concours (Métiers de la rééducation)

Licence 2ème année ES

Semestre 3 ES

UEA : Se situer et agir dans l'environnement professionnel - niveau 1	28.5h
- Connaître les bases du droit du sport et du travail le fonctionnement associatif	9h
- Expérience professionnelle (stage) : encadrer des pratiques physiques à un niveau initiation	19.5h
UEB : Encadrer et analyser l'activités des pratiquants dans le cadre d'AP et/ou sportives, artistiques, de loisir, de santé	28h
- Analyser l'activité des pratiquants (débutants/initiation) en situation et concevoir un projet d'intervention	12h
- Eprouver une expérience motrice d'adaptation à un environnement en vue de l'obtention du DEUG STAPS #7	16h
UEC : Analyser l'activité des acteurs dans leur environnement	54h
- Analyser les rapports entre les acteurs et leur environnement dans leurs dimensions historiques, sociologiques et psychologiques.	33h
- Adaptations et régulations de pratiques physiques dans leurs dimensions physiologiques et psychologiques	21h
UED : Parcours Entraînement sportif	54h
- Connaissance des déterminants psychologiques et physiologiques de la performance sportive	34h
- Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste	
- Investir les déterminants psychologiques et physiologiques au service de l'entraînement sportif : notions de force, vitesse et d'endurance	20h
- Parcours Préparateur Physique	
- Investir les déterminants psychologiques et physiologiques au service de la préparation physique : notions de force, vitesse et d'endurance	20h
UEE : Se spécialiser en STAPS - pratiquer et se perfectionner	68h
- Eprouver une expérience motrice de performance (natation) en vue de l'obtention du DEUG STAPS #8	16h
- Eprouver une expérience motrice spécifique à chaque parcours en vue de l'obtention du DEUG STAPS #9	16h
- Spécialité sportive : Construire une expérience de spécialiste pour analyser l'activité de pratiquants en situation et concevoir un projet d'intervention à court terme.	36h
UEF : Transversal	25h
- Développer ses compétences en anglais	16h
- Développer ses compétences numériques	9h
UE facultative à choix	
- Accompagner et valoriser l'engagement étudiant	18h
- Préparer un concours de la fonction publique territoriale	18h
- Préparer le concours d'entrée à l'ENS	18h

Semestre 4 ES

UEA : Se situer et agir dans l'environnement professionnel - niveau 2	24h
- Préparer et accompagner une expérience en milieu professionnel	12h
- Construire une analyse réflexive de sa pratique professionnelle	12h
UEB : Encadrer et analyser l'activités des pratiquants dans le cadre d'AP et/ou sportives, artistiques, de loisir, de santé	48h
- Analyser l'activité des pratiquants par un projet d'intervention adapté à la diversité des publics	12h
- Construire une expérience de spécialiste pour analyser et transformer le pratiquant à court terme en s'adaptant à la diversité des publics	36h
UEC : Analyser et projeter l'activité des acteurs dans leur environnement	48h
- Conduite de projet et développement durable	18h
- S'initier à la recherche par l'analyse de données	12h
- Utiliser l'anglais dans le cadre d'un projet	18h
UED : Parcours Entraînement sportif - Connaissances scientifiques appliquées à la performance	48h
- Connaissance des déterminants psychologiques et physiologiques de la performance sportive	30h
- Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste	
- Renforcement de Spécialité Athlétisme	18h
- Renforcement de Spécialité Football	18h
- Renforcement de Spécialité Handball	18h
- Renforcement de Spécialité Natation	18h
- Renforcement de Spécialité Voile	18h
- Parcours Préparateur Physique	
- Renforcement de Spécialité Haltérophilie	18h
UEE : Développer ses compétences professionnelles à des fins d'encadrement à un niveau d'initiation	30h
- Connaissances théoriques et méthodologiques en planification de l'entraînement	12h
- Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste	
- Investir les déterminants psychologiques, physiologiques et biomécaniques	18h
- Renforcement musculaire et préparation physique générale	18h
- Découvrir les outils de premier niveau d'analyse de l'activité	18h
- Parcours Préparateur Physique	
- Investir les déterminants psychologiques, physiologiques et biomécaniques	18h
- Renforcement musculaire et préparation physique générale	18h
- Découvrir les outils de premier niveau d'analyse de l'activité	18h
UE Obligatoire à choix	
- Accompagner et valoriser l'engagement étudiant	
- SEA - EU	
- S'initier au sauvetage	

Licence 3ème année ES

Semestre 5 ES

UEA : Compétences transversales aux métiers de l'entraînement sportif - Participer au fonctionnement du club intégré	52h
- Méthodologies scientifiques appliquées au suivi du sportif	18h
- Compétences juridiques et manageriales (encadrer, organiser, concevoir, gérer et porter un projet de structure et ou sportif en milieu)	22h
- Anglais - communiquer dans le monde de la performance sportive	18h
UEB : Connaissances scientifiques de l'entraînement	66h
- Connaissance des déterminants structuraux et énergétiques de la performance	27h
- Connaissance des déterminants psychologiques de la performance	27h
- Connaissance éthique de l'entraînement	12h
UEC : Spécialité sportive - Intervention et optimisation de la performance	66h

- Analyse d'experts : entraîneur, préparateur physique et préparateur mental	18h
- Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste	
- Spécialité Athlétisme - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance	48h
- Spécialité Football - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance	48h
- Spécialité Handball - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance	48h
- Spécialité Natation - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance	48h
- Spécialité Voile - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance	48h
- Parcours Préparateur Physique	
- Spécialité Haltérophilie, musculation et force athlétique - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance	48h
UED : Développer ses compétences professionnelles pour l'entraînement à finalité de performance	70h
- Expérience professionnelle Stage	16h
- Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste	
- Haltérophilie et musculation au service de l'entraînement	18h
- Analyse de l'activité et préparation physique associée et dissociée	18h
- Modèles pédagogiques pour l'entraînement sportif	18h
- Parcours Préparateur Physique	
- Haltérophilie et musculation au service de la préparation physique	18h
- Techniques de réathlétisation	18h
- Le transfert de l'haltérophilie et de la musculation selon le répertoire des disciplines sportives	18h
UE à choix	9h
- Sauvetage et Sécurité en Milieu Aquatique	9h
- Préparation Physique du Jeune Sportif - Performance à Long Terme - Niveau 1	9h
- Analyse Vidéo de la Performance Sportive - Niveau 1	9h
- Sea-EU Sciences du Sport - Niveau 1	9h

Semestre 6 ES

UEA : Compétences transversales aux métiers de l'entraînement sportif - Participer au fonctionnement du club intégré	52h
- Méthodologies scientifiques appliquées au suivi du sportif	18h
- Compétences juridiques et manageriales (encadrer, organiser, concevoir, gérer et porter un projet de structure et ou sportif en milieu)	16h
- Anglais - communiquer dans le monde de la performance sportive	18h
UEB : Techniques appliquées au service du sportif et de la performance	65h
- L'athlétisme au service de l'entraînement et de la préparation physique	27h
- Techniques en préparation mentale	27h
- Techniques préventives et prophylactiques	11h
UEC : Spécialité sportive - Intervention et optimisation de la performance	66h
- Analyse d'experts : entraîneur, préparateur physique et préparateur mental	18h
- Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste	
- Spécialité Athlétisme - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité	48h
- Spécialité Football - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité	48h
- Spécialité Handball - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité	48h
- Spécialité Natation - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité	48h

- Spécialité Voile - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité	48h	- Analyse de l'activité et préparation physique intégrée	18h
- Parcours Préparateur Physique		- Parcours Préparateur Physique	
- Spécialité Haltérophilie, musculation et force athlétique - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité	48h	- Motivation et dynamique de groupe appliquée à la préparation physique	18h
		- Effets de stratégies de planifications de la musculation et de l'haltérophilie à l'échelle d'une saison : illustrations disciplinaires et transdisciplinaires	18h
UED : Développer ses compétences professionnelles pour l'entraînement à finalité de performance	70h	- Préparation physique spécifique aux sports collectifs	18h
- Expérience professionnelle Stage	16h	UE à choix	9h
- Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste		- Sauvetage et Sécurité en Milieu Aquatique	9h
- Régulation des dispositifs pédagogiques : interactions sociales et types de feedbacks	18h	- Préparation Physique du Jeune Sportif - Performance à Long Terme - Niveau 2	9h
- Concevoir l'entraînement à long terme en sports collectifs ou individuels dans une démarche systémique	18h	- Analyse Vidéo de la Performance Sportive - Niveau 2	9h
		- Sea-EU Sciences du Sport - Niveau 2	9h

Dernière mise à jour le 20 janvier 2025