Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) - Entraînement sportif

Présentation

L'Unité de Formation et de Recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (UFR STAPS) est une composante de l'Université Grenoble Alpes (UGA). Cette UFR s'étend sur deux sites géographiques : Grenoble-Domaine Universitaire et Valence.

Forte de plus de 70 enseignants et enseignants-chercheurs titulaires, l'UFR STAPS Grenoble-Valence de l'UGA, s'acquitte des trois missions universitaires classiques dans la discipline des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS), 74ème section du Conseil National des Universités (CNU) :

- Recherches sur les thématiques de motricité humaine ou d'homme en mouvement, en liaison avec trois des six pôles d'excellence définis à l'UGA
- Formations initiales et continues ouvertes au contexte européen et international, au niveau licence STAPS* et au niveau master en activités physiques, sportives et artistiques, dans les secteurs de l'éducation (préparations au concours des métiers de l'enseignement), de l'intervention (préparations au concours des métiers dans les collectivités territoriales), des activités physiques adaptées et de la santé (métiers des secteurs social et médico-social), du tourisme et des loisirs sportifs et de la recherche ;
- Services et conseils à la société, à tout citoyen de l'agglomération grenobloise, désireux d'approfondir la gestion de sa vie physique, que ce soit à des fins de performance ou de santé.

* : diplôme à Bac + 3

L'UFR STAPS, en partenariat avec l'UFR STAPS de l'Université de Saint Etienne, propose un parcours "Entrainement sportif" sous un format hybride (en partie à distance). Ce parcours, nommé LICenSE, s'adresse à un public contraint qui peut attester d'un statut particulier (sportif de haut niveau, salarié, étudiant à besoins spécifiques, personne relevant du dispositif Campus Connecté ...) qui justifie l'impossibilité de suivre un parcours classique en présentiel. L'entrée dans cette formation (qui couvre les 3 années de Licence) se fait sur dossier, via la plateforme e-candidat (https://ecandidat.univ-grenoble-alpes.fr) Retrouvez toutes les informations sur cette licence sur le site de l'UFR STAPS de Grenoble : https://staps.univ-grenoble-alpes.fr/formations/choisir-une-formation/license-licence-hybride-/

L'objectif général de la Licence STAPS est de former des étudiants capables d'animer et d'encadrer un groupe en toute sécurité, d'intervenir au sein d'une structure ou en tant qu'indépendants, de concevoir et organiser des programmes ou des événements dans le domaine des activités physiques et sportives (APS). La formation s'appuie sur une culture scientifique pluridisciplinaire, une connaissance de différentes APS et l'acquisition de compétences professionnelles dans les différents parcours proposés dans cette Licence.

Les objectifs de formation de la mention « Entrainement sportif » sont de former des étudiants capables de:

- Conduire des séances d'entraînement.

- Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S), la motricité spécifique ainsi que l'environnement physique, institutionnel, social et humain pour analyser la situation d'une personne d'une structure ou d'un projet.

- Utiliser des outils et techniques d'analyse d'une situation relative à l'activité physique (collecte des données par les outils adaptés, traitement et interprétation des résultats).

- Mettre en œuvre des modèles théoriques et méthodologiques pour établir le diagnostic préalable d'une situation mettant en jeu l'AP/S.

- Identifier, sélectionner et analyser avec esprit critique diverses ressources dans son domaine de spécialité pour documenter un sujet et synthétiser ces données en vue de leur exploitation.

- Concevoir, mettre en œuvre et réguler un programme d'entrainement et une planification en fonction de l'évolution de la discipline sportive.

Leur niveau de maitrise des connaissances et des compétences disciplinaires et transversales doit leur permettre de poursuivre en Master dans des conditions optimales.

Formation essentiellement sur le site de Grenoble

Admission

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 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 ou d'études) selon les conditions déterminées par l'université ou la formation.

La licence STAPS ES est ouvert aux étudiants titulaires de 120 crédits obtenus dans le cursus STAPS ou via une validation d'acquis ou d'études selon les conditions déterminées par l'université.

Public formation continue : Vous relevez de la formation continue :

- si vous reprenez vos études après 2 ans d'interruption d'études,
- ou si vous suiviez une formation sous le régime formation continue l'une des 2 années précédentes
- ou si vous êtes salarié, demandeur d'emploi, travailleur indépendant.

Si vous n'avez pas le diplôme requis pour intégrer la formation, vous pouvez entreprendre une démarche de validation des acquis personnels et professionnels (VAPP).

Pour plus d'informations, consultez la page web de la Direction de la formation continue et de l'apprentissage

Candidature

Sachez que la procédure diffère selon le diplôme obtenu, ou le lieu de résidence pour les étudiants étrangers. Retrouvez les conditions d'admission sur le site web de l'UFR STAPS.

Pré-requis obligatoires

Pré- requis nécessaires pour réussir en STAPS

a- Un Niveau SCOLAIRE ECRIT et ORAL suffisant : Avoir une culture scientifique et méthodologique acquise au lycée.

b- ETRE SPORTIF ! Avoir un niveau suffisant à la fois : dans plusieurs sports (Polyvalence), au moins 14/20 en EPS., dans une SPECIALITE SPORTIVE (au moins niveau interrégional).

c- S'engager en CLUB : Dans une pratique sportive compétitive ou artistique en tant que pratiquant et futur cadre.

Etre capable de soutenir une quantité de pratique sportive importante : 15 h / semaine de sport. Pratiquer une spécialité sportive en club civil : minimum 2 entraînements / semaine + les compétitions

ATTENTION : cela suppose : une *préparation physique* avant la rentrée universitaire afin d'être en condition physique dès le début des cours, d'*entretenir* et gérer sa vie physique (savoir s'échauffer..) afin d'éviter les accidents, avoir une grosse capacité de travail : 45 h / semaine. Les études universitaires nécessitent un travail personnel important. 15 h / semaine de travail personnel + la mise en place de la pédagogie inversée en 1re année de licence STAPS à Grenoble implique que l'étudiant devra être capable de travailler seul (ou en groupe) face à son cours numérique pendant au moins 15 h de plus par semaine. 15 h / semaine de cours numérique : A cela s'ajoute les cours en présentiel (TD, TP, CM, Régulation Grand Groupe, Régulation Petit Groupe...). 15 h / semaine de cours classiques.

L'étudiant possède une connaissance des métiers relatifs à l'entrainement sportif et a un projet professionnel en Entrainement sportif. Il est souhaitable que l'étudiant se dirigeant vers le parcours Entraînement sportif possède, d'une part, les bases scientifiques et technologiques nécessaires à la compréhension des mécanismes d'adaptation à l'entraînement et au développement de la performance sportive (motrice). Il maîtrise également les bases de la méthodologie (planification) de l'entraînement, pour une intervention auprès de sportifs au titre de la condition physique et/ou de sa spécialité sportive et/ou pour l'entretien de la condition physique à visée de santé. D'autre part, l'étudiant possède une connaissance des métiers relatifs à l'entrainement sportif et a un projet professionnel en Entrainement Sportif. Avoir suivi l'UE de 2e année : Etude du milieu professionnel de l'entrainement

La réussite en première année de licence scientifique nécessite la maîtrise de connaissances et compétences acquises au lycée, une bonne connaissance des débouchés de chaque filière universitaire ainsi qu'un engagement du futur étudiant dans son projet d'étude choisi.

Il est attendu des candidats en licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives de :

- Disposer de compétences scientifiques : Les études en STAPS comportent en effet des enseignements scientifiques pluridisciplinaires (sciences de la vie, sciences humaines et sociales). Les étudiants doivent être en mesure d'assimiler ces contenus et de construire un raisonnement à partir de concepts scientifiques.
- Savoir mobiliser des compétences en matière d'expression écrite afin de pouvoir développer un raisonnement argumenté : Les études en STAPS demandent en effet fréquemment aux étudiants de rédiger des documents de synthèse ou des mémoires et d'en assurer la présentation orale. Par ailleurs, de nombreux étudiants s'orientent vers la présentation de concours, dans lesquelles les compétences rédactionnelles sont essentielles. Il s'agit donc de pouvoir argumenter, construire un raisonnement, synthétiser des informations.
- Disposer de compétences sportives : Les études en STAPS comportent une part importante de pratique sportive. Il semble donc nécessaire au préalable, en tant que pratiquant, de posséder une expérience régulière et diversifiée dans les activités physiques et sportives.
- Manifester de l'intérêt pour l'exercice de responsabilité collective, associative ou citoyenne : Le domaine professionnel auquel préparent les études en STAPS renvoie en effet majoritairement aux métiers de l'enseignement, de l'éducation, de l'entraînement, de l'accompagnement des personnes ou de la réhabilitation, dans lesquels l'intervenant est responsable de la sécurité du public qui lui est confié, et garant de l'éthique et des valeurs qu'il transmet. De ce fait, l'exercice préalable de fonctions d'animation, d'encadrement, de responsabilités collectives, associatives ou citoyennes constitue un atout.

Ces attendus décrivent les compétences favorables à la réussite en licence STAPS. Ils ne sont pas hiérarchisés, les compétences étant toutes considérées d'égale importance. Comme il y a plusieurs manières de réussir en STAPS, un attendu faiblement développé peut être compensé par d'autres.

Public cible

La formation en licence STAPS est une formation scientifique.

Les titulaires d'un baccalauréat professionnel ou technologique rencontrent de grandes difficultés en STAPS : une grande majorité de ces étudiants abandonnent avant la fin de la 1ere année (9 étudiants sur 10 issus de bac pro et 7 sur 10 issus de bac techno). Les études en STAPS sont très exigeantes, un bon niveau de pratique sportive est nécessaire mais ne suffit pas. En 1re année, 8 matières (sur 14) sont scientifiques : biomécanique, anatomie, neurosciences, psychologie, physiologie, histoire, sociologie. Toutes les épreuves aux examens sont des épreuves écrites même les épreuves de technologie sportive (natation...).

Il faut également avoir un niveau suffisant à la fois dans plusieurs sports et dans une spécialité sportive.

La licence STAPS ES est ouverte aux étudiants titulaires de 120 crédits obtenus dans le cursus STAPS ou via une validation d'acquis ou d'études selon les conditions déterminées par l'université.

Droits de scolarité

Droits de scolarité 2020-21 : 170 €

Poursuite d'études

> Master STAPS

La majorité des étudiants préfèrent continuer en master celui-ci disposant d'un très fort taux d'insertion professionnel (le taux d'insertion professionnel des étudiants au niveau de la mention du master est de 80%).

Environ 30% des étudiants de 3ème année s'insèrent directement dans la vie professionnelle. Pour ces étudiants qui ne poursuivent pas leurs études en master, 85% trouvent un emploi, généralement à temps plein, en CDI, dans leur secteur de formation. Le délai de recrutement est de de 2,7 mois pour les L3 ES.

Infos pratiques :

- Composante : UFR STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives)
- Niveau : Bac +3
- Durée : 3 ans
- Type de formation : Formation initiale / continue, Formation à distance
- Lieu : Grenoble - Domaine universitaire

Contacts

Responsable pédagogique

Guillemain Isabelle
isabelle.guillemain@univ-grenoble-alpes.fr

Mermet Gael
Gael.Mermet@univ-grenoble-alpes.fr

Programme

Programme en cours de construction - en attente de vote CFVU

Licence 1re année

Semestre 1

UE Histoire	9 ECTS
UE Technologies sportives : spécialité sportive ou artistique, principes généraux	3 ECTS

UE Physiologie	4.5 ECTS
UE Neurosciences	4.5 ECTS
UE Intervenir dans le milieu sportif	3 ECTS
1 option(s) au choix parmi 1	
UE Technologie de la gymnastique	3 ECTS
UE Technologie de la danse contemporaine	3 ECTS
1 option(s) au choix parmi 1	
UE Technologie de l'athlétisme	3 ECTS
UE Technologie de la natation	3 ECTS

Semestre 2

UE Sociologie des APS	3 ECTS
UE Anatomie	4.5 ECTS
UE Sécurité et réglementation de l'intervention en activités physiques	3 ECTS
UE Technologies sportives : sports de combat ou raquette / sports collectifs	6 ECTS
UE Projet Personnel et Ouverture	6 ECTS
- Projet Professionnel Personnel (PPP)	3 ECTS
- Anglais	3 ECTS
UE Technologies sportives : modélisation technique et intervention	3 ECTS
UE Biomécanique	4.5 ECTS

Licence 2e année

Semestre 3

UE Intervention pour améliorer la condition physique	9 ECTS
UE Ontogenèse : de l'enfant à l'âge adulte	3 ECTS
UE Spécialité sportive 3 : compétences liés à l'intervention	3 ECTS
UE Sciences D - sciences de la vie	6 ECTS
UE Étude du milieu professionnel de l'entraînement sportif	3 ECTS
UE Sociologie	3 ECTS
UE Spécialisation 1 : l'Hygiène de vie et performance	3 ECTS

Semestre 4

UE Technologie de l'intervention	12 ECTS
UE Ontogenèse : de l'âge adulte à l'âge senior	3 ECTS
UE Psychologie sociale	3 ECTS

UE Spécialité sportive 4 : compétences liées à l'intervention	3 ECTS
UE Spécialisation 2 : règlementations du milieu sportif	3 ECTS
UE Anglais	3 ECTS
UE Technologies sportives : sports en milieu naturel	3 ECTS

Licence 3e année

Semestre 5

UE Intervention en préparation physique	9 ECTS
UE Stage dans le domaine de l'entrainement sportif	3 ECTS
UE Déterminants scientifiques de la performance 1	6 ECTS
UE Méthdologie de l'entrainement	6 ECTS
UE Renforcement	3 ECTS

Semestre 6

UE Spécialité sportive	3 ECTS
UE Apprentissages moteurs	3 ECTS
UE Stage	3 ECTS
UE Déterminants scientifiques de la performance 2	6 ECTS
UE Technologie pour l'intervention en APSA	6 ECTS
UE Intervention sur les facteurs psychologiques de la performance	6 ECTS

1 option(s) au choix parmi 1

UE Ouverture : utiliser le numérique dans sa pratique professionnelle	3 ECTS
UE Ouverture : Développer la stratégie digitale d'une association	3 ECTS
UE Ouverture : création d'activités et d'entreprises	3 ECTS
UE Ouverture : manager une équipe sportive	3 ECTS
UE Ouverture : anglais	3 ECTS
UE Ouverture : Initiation à la recherche en évaluation et suivi de la performance	3 ECTS