Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ, INGÉNIERIE

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

Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Université Grenoble Alpes

Niveau d'étude visé
Bac +3

ECTS
180 crédits

Durée
3 ans

Composante
UFR Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS)

Langue(s) d'enseignement
Français

Référentiel RNCP
41951

Parcours proposés

- Parcours STAPS - Portail Santé 1re année
- Parcours 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.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

* : 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

Référentiel ROME : Education en activités sportives

Compétences

Usages avancés et spécialisés des outils numériques
Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés
Communication spécialisée pour le transfert de connaissances
Appui à la transformation en contexte professionnel
Évaluation et analyse des performances de haut niveau
Évaluation du projet sportif de la structure
Conception et mise en œuvre des stratégies et des dispositifs d'entraînement
Encadrement et formation au service du projet sportif de performance
Pilotage du projet sportif au service de la performance

Formation internationale : Formation tournée vers l'international

Dimension internationale

Étudier à l'international en échange

Dans le cadre de cette formation, vous avez la possibilité de partir étudier durant un semestre ou une année dans un établissement partenaire de l'UGA à l'international.

Le correspondant relations internationales de votre composante pourra vous renseigner.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Plus d'informations sur : https://international.univ-grenoble-alpes.fr/partir-a-l-international/partir-etudier-a-l-etranger-dans-le-cadre-d-un-programme-d-echanges/

Organisation

Stage à l'étranger : En France

Période du stage : Sur l'année

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.

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

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Droits de scolarité 2024-25 : 175 euros

Pré-requis obligatoires

Pré- requis nécessaires pour **réussir** en STAPS

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

b- ÊTRE SPORTIF ! Avoir un niveau suffisant à la fois dans plusieurs sports (**Polyvalence**), au moins 14/20 en EPS et dans une **spécialité sportive**

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

Être 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.

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

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

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.

Et après

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.

Poursuite d'études à l'étranger

Une place importante est laissée à l'anglais dans notre formation avec 3 UE de 3 ECTS d'anglais proposées sur toutes les mentions de la licence STAPS et réparties entre la licence 2e et 3e années. Une UE facultative en 3e année Anglais pour la mobilité internationale est également proposée pour les étudiants désirant faire un séjour à l'étranger. Ces séjours sont fortement encouragés en 3e année, le responsable des relations internationales présentant, en début d'année, les possibilités et l'intérêt de ces séjours. Une quinzaine d'étudiants étrangers sont accueillis en échange chaque année en licence à l'UFR STAPS. Chaque étudiant étranger dispose d'un tuteur, d'un contrat pédagogique et de cours de soutien individualisés.

Secteur(s) d'activité(s)

Le titulaire de ce diplôme exerce son activité en autonomie en tant qu'entraîneur ou préparateur physique sous l'autorité du responsable de la structure. A ce titre, il prend en charge différents publics à des fins d'amélioration de la performance ou de développement personnel dans la ou les spécialités figurant dans le supplément au diplôme.

Métiers visés

Le titulaire de la mention ou spécialité Entraînement sportif de la licence 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. Ce métier s'organise autour de trois grands types d'activités.
Il conçoit des programmes d'entraînement à partir du diagnostic qu'il opère. Il évalue les capacités des athlètes en vue de leur entraînement. Il analyse la situation au regard des objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure. Il élabore et planifie les séances et plans d'entraînement. Il conduit les séances d'entraînement. Il met en place les séances relevant de la préparation physique, préparation mentale, préparation technique et tactique ou stratégique. Il participe à la gestion administrative et financière d'une structure. Il adapte la conduite des séances aux aptitudes et capacités des sportifs. Il participe à l'encadrement des compétitions sportives. Il dirige les groupes dont il a la charge lors des déplacements. Il intervient, conseille et gère l'activité des sportifs pendant la phase compétitive. Il communique et participe à la protection des sportifs. Il présente le projet sportif dont il a la charge aux dirigeants, partenaires, publics et médias. Il transmet aux sportifs les valeurs de solidarité, d'effort et de respect. Il participe à la construction et à la protection de l'intégrité de la personne. Il participe à la gestion du projet sportif de la structure.

Métiers visés :

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Performance : entraineur, préparateur mental, préparateur physique.
Entretien : coach à domicile, coach / animateur en salle de remise en forme.
Loisir : moniteur APPN, MNS. Autre : métiers de la sécurité

Les + de la formation

La formation en licence STAPS est organisée selon une structure commune aux 3 années. Les deux premières années (sur Grenoble et Valence) sont communes aux différentes mentions STAPS : éducation et motricité, management du sport, entrainement sportif et activité physique adapté et santé. C'est en troisième année que les étudiants choisissent définitivement leur mention. Attention, en troisième année, seule la mention éducation et motricité est organisée sur Valence alors que sur Grenoble les 4 mentions existent.

Les étudiants ayant validés une 2e année obtiennent le diplôme intermédiaire du DEUG STAPS Animateur – technicien des activités physiques pour tous. Le choix d'un tronc commun important en L1 et L2 résulte de la nécessité d'assurer une formation permettant la délivrance d'une carte professionnelle [1] à l'issue de la L2 autorisant, contre rémunération, l'encadrement et l'animation auprès de tous public des APS à un niveau d'initiation, d'entretien ou de loisir.

[1] Carte associée à l'obtention du DEUG STAPS.

Contacts

Directeur de la mention

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

Responsable pédagogique

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

Infos pratiques

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Laboratoire(s) partenaire(s)

Grenoble Institut des Neurosciences (GIN – U836)
https://neurosciences.univ-grenoble-alpes.fr/

Grenoble Image Parole Signal Automatique (GIPSA Lab – UMR 5216)
http://www.gipsa-lab.fr/

Hypoxie Physio Pathologie (HP2 - U 1042)
https://hp2.univ-grenoble-alpes.fr/

Laboratoire de Bioénergétique Fondamentale et Appliquée (LBFA – U 1055)
https://lbfa.univ-grenoble-alpes.fr/

Sport et ENvironnement Social (SENS – EA 3742)
https://laboratoire-sens.univ-grenoble-alpes.fr/

Techniques de l'imagerie, de la modélisation et de la cognition (TIMC - UMR 5525)
https://www-timc.imag.fr/

Lieu(x) ville

Grenoble

Campus

Grenoble - Domaine universitaire

Référentiel RNCP

41951.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Programme

Parcours STAPS - Portail Santé 1re année

Licence 1re année

Semestre 1

Semestre 2

Parcours Entraînement sportif

Licence 1re année

Semestre 1

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Histoire	UE		7,5h		4,5 crédits
UE Technologies sportives : spécialité sportive ou artistique, principes généraux	UE			20h	3 crédits
UE Physiologie	UE		6h		4,5 crédits
UE Neurosciences	UE	6h	6h		4,5 crédits
UE Intervenir dans le milieu sportif	UE	10,5h			3 crédits
UE Psychologie	UE				4,5 crédits
UE Technologie de la gymnastique	UE	4,5h	6h	16h	3 crédits
UE Technologie de la danse contemporaine	UE	4,5h	6h	16h	3 crédits
UE Technologie de l'athlétisme	UE		7h	15h	3 crédits
UE Technologie de la natation	UE	4,5h	6h	16h	3 crédits

Semestre 2

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Sociologie	UE		4,5h		3 crédits
UE Anatomie	UE		6h		4,5 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

UE Sécurité et réglementation de l'intervention en activités physiques	UE				3 crédits
UE Technologies sportives : sports de combat ou raquette / sports collectifs	UE	4,5h	6h	18h	6 crédits
UE Projet Personnel et Ouverture	UE				6 crédits
UE Technologies sportives : modélisation technique et intervention	UE			18h	3 crédits
UE Biomécanique	UE		7,5h		4,5 crédits

Université Grenoble Alpes

Licence 2e année

Semestre 3

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Intervention pour améliorer la condition physique	UE	15h	21h	44h	9 crédits
UE Ontogenèse : de l'enfant à l'âge adulte	UE		9h		3 crédits
UE Spécialité sportive 3 : compétences liés à l'intervention	UE			24h	3 crédits
UE Sciences D - sciences de la vie	UE		21h	7h	6 crédits

Semestre 4

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Technologie de l'intervention	UE	13,5h	24h	40h	12 crédits
UE Psychologie sociale	UE	19,5h	6h		3 crédits
UE Anglais	UE		24h		3 crédits

Licence 3e année

Semestre 5

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Déterminants scientifiques de la performance 1	UE	28,5h	16,5h		6 crédits
UE Méthdologie de l'entrainement	UE	33h	15h	1,5h	6 crédits
UE Renforcement	UE	12h	9h	18h	3 crédits

Semestre 6

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Apprentissages moteurs	UE	1,5h	12h		3 crédits
UE Stage	UE		3h		3 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026

UGA UFR STAPS Université Grenoble Alpes

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

UE Déterminants scientifiques de la performance 2	UE	22,5h	13,5h	12h	6 crédits
UE Technologie pour l'intervention en APSA	UE	9h	18h	24h	6 crédits
UE Intervention sur les facteurs psychologiques de la performance	UE	19,3h	30h		6 crédits
UE Anglais de l'entrainement sportif	UE		24h		3 crédits
UE Ouverture : utiliser le numérique dans sa pratique professionnelle	UE		4h	12h	3 crédits
UE Ouverture : création d'activités et d'entreprises	UE	14h	10h		3 crédits
UE Ouverture : manager une équipe sportive	UE		24h		3 crédits
UE Ouverture : Initiation à la recherche en évaluation et suivi de la performance	UE	15h	9h		3 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 novembre 2026