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
SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES, ARCHITECTURE

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

Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Niveau d'étude visé
Bac +3

ECTS
180 crédits

Durée
3 ans

Autre durée
Licence flexible

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 - format hybride (SHIFT)

Présentation

Forte de son expérience depuis plusieurs années en matière d'enseignements numériques et d'accompagnement des publics empêchés (notamment l'élite des skieurs français, avec le dispositif InterVal), l'Université Grenoble Alpes propose une **Licence STAPS, mention Entraînement Sportif,** unique en son genre : la scolarité est asynchrone, essentiellement à distance, flexible et personnalisée.
Cette licence s'appuie sur un dispositif de formation hybride : les étudiants s'approprient les connaissances chez eux, à leur rythme avant de les manipuler lors de cours en présentiel massés.

Référentiel ROME : Education en activités sportives

Organisation

Aménagements particuliers

Elle est principalement organisée à distance avec seulement 15 semaines de cours en présentiel durant les 3 années du

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 sur site universitaire. Le travail personnel à distance s'appuie sur de nouvelles pédagogies dans l'enseignement numérique : les cours vidéos, les screencasts, quiz et informations complémentaires s'articulent autour de parcours pédagogiques ; des sessions de classe virtuelle sont également organisées à distance.

Stage à l'étranger : En France ou à l'étranger

Admission

Conditions d'admission

Être titulaire du baccalauréat ou équivalence (DAEU).

Candidature

Si vous souhaitez candidater pour intégrer notre formation, vous devrez déposer un dossier dans l'application eCandidat ci-dessous :

Accèder à l'application eCandidat

Dates de candidature : voir sur le site web de l'UFR STAPS. Période comprise entre mars et avril de l'année précédente.

Attention, il est fortement recommandé aux lycéens qui candidatent à cette formation de s'inscrire également sur Parcoursup en Licence STAPS "classique" dans l'éventualité où ils ne seraient pas admis en licence hybride.

Public cible

Cette licence s'adresse à des publics aux besoins spécifiques, qui répondent aux critères permettant d'obtenir un des statuts particuliers délivrés par nos 2 Universités :

- Les sportifs de haut niveau (SHN) et certains sportifs de bon niveau (sur critères des Universités)
- Les artistes de haut-niveau
- Les personnes en formation continue (salariés, auto-entrepreneurs...)
- Les personnes en situation de handicap
- Les étudiants relevant d'un Campus Connecté

Tous ces statuts doivent justifier l'incompatibilité avec un suivi des études en présentiel classique et la nécessité de ce format hybride

Droits de scolarité

Les tarifs de la Licence SHIFT hybride sont divisés en deux parties:

- Les droits nationaux universitaires et la CVEC (à titre informatif, les droits nationaux universitaires étaient de 170€ pour l'année 2019-2020) d'une part;

- Des frais spécifiques (prestations pédagogiques) d'autre part. Pour les étudiants en **formation initiale**, ceux-ci s'élèvent à 20 euros par ECTS (crédits de formation) inscrits au programme de l'étudiant **pour l'année 2021-22**. Pour les étudiants du **dispositif Interval**, le tarif s'élève à 35 euros par ECTS. Pour information, une année complète est constituée de 60 ECTS. En général, un étalement des études est envisagé en fonction des contraintes. Dans le cas de la **formation continue**, ces frais spécifiques dépendent du statut à l'inscription. Ils sont compris entre 20 et 50 euros par ECTS selon le statut à l'inscription..

Des réductions peuvent être envisagées au cas par cas (boursiers par exemple), elles sont soumises à une décision de la commission d'exonération de l'UFR.

Pré-requis obligatoires

La détermination d'une *spécialité sportive* (qui sera mentionnée sur la carte professionnelle) est obligatoire. Une spécialité sportive renvoie à un sport, mais ne peut concerner les activités de musculation, renforcement musculaire … . L'haltérophilie est un sport, une pratique de condition physique n'en est pas un.

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.

Des cours spécifiques à cette spécialité sportive sont organisés dans la maquette des enseignements. Un investissement dans le milieu fédéral (avoir une licence fédérale, suivre des entrainements réguliers, participer à des compétitions, attester d'un certain niveau de performance fédérale (à partir de la 2è année)) est donc demandé, ainsi qu'un stage d'intervention dans un club sportif correspondant à cette spécialité.

Il faut donc avoir clairement identifié quelle serait votre spécialité sportive et vous renseigner sur l'organisation (ou non) de votre spécialité sportive dans le cursus de LICenSE (les spécialités sportives ne sont pas toutes « ouvertes »).

Et après

Poursuite d'études

Master STAPS Entraînement Sportif

Secteur(s) d'activité(s)

R
Arts, spectacles et activités récréatives

R 93
Activités sportives, récréatives et de loisirs

R 94
Activités des organisations associatives

Cf : fiche RNCP

Métiers visés

Le titulaire de la mention STAPS parcours type « Entraînement sportif » encadre 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.

Coach sportif
Entraîneur
Préparateur physique
Cf: fiche RNCP

Les + de la formation

Licence flexible hybride adaptée aux contraintes du public particulier visé.

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique
Sylvie Faure

Autres contacts

Contact scolarité : staps-scolarite-transverse@univ-grenoble-alpes.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

Organisation

Cette licence s’appuie sur un dispositif de formation hybride : les étudiants s’approprient les connaissances chez eux, à leur rythme, avant de les manipuler lors de cours en présentiel massés.Elle est donc principalement organisée à distance, avec une quinzaine de semaines de cours en présentiel sur site universitaire, sur les 3 années qui constituent le diplôme de Licence. Ce présentiel est actuellement essentiellement organisé sur les mois de janvier et/ou mai et/ou juin. Il est réparti en fonction de l'avancement de l'étudiant et de son choix d'étalement des études.

Le travail personnel à distance s’appuie sur de nouvelles pédagogies dans l’enseignement numérique : les cours vidéos, les screencasts, quiz et informations complémentaires s’articulent autour de parcours pédagogiques sur une plateforme d'e-learning ; des sessions en classe virtuelle, donc à distance, sont organisées pour travailler sur les connaissances délivrées.

Spécificités du programme

Cette licence s’adresse à des publics aux besoins spécifiques, qui répondent aux critères permettant d’obtenir un des statuts particuliers :

- Les sportifs de haut niveau (SHN) et certains sportifs de bon niveau (sur critères des Universités)
- Les artistes de haut-niveau
- Les personnes en formation continue (salariés, auto-entrepreneurs...)
- Les personnes en situation de handicap
- Les étudiants relevant d'un Campus Connecté
- Les personnes en exil
  Tous ces statuts doivent justifier l'incompatibilité avec un suivi des études en présentiel classique et la nécessité de ce format hybride

Parcours STAPS - Portail Santé 1re année

Licence 1re année

Semestre 1

Semestre 2

Parcours Entraînement sportif - format hybride (SHIFT)

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.

Licence 1re année

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Anatomie 1	UE				6 crédits
Biomécanique 1	UE				6 crédits
Neurosciences 1	UE				6 crédits
Physiologie 1	UE				6 crédits
Sociologie 1	UE				3 crédits
Histoire 1	UE				2 crédits
Outils bureautiques et informatiques (PIX)	UE				0 crédits
Anglais 1	UE				3 crédits
Approche Technologique de l'Intervention et Sécurité	UE				6 crédits
Réglementation du milieu sportif et fédéral	UE				3 crédits
Psychologie 1	UE				6 crédits

Licence 2e année

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Anatomie 2	UE				3 crédits
Biomécanique 2	UE				3 crédits
Sociologie 2	UE				3 crédits
Psychologie 2	UE				6 crédits
Neurosciences 2	UE				6 crédits
Approche Technologique de l'Intervention et Apprentissage	UE				6 crédits
Développement des qualités de souplesse - relâchement	UE				
Anglais 2	UE				3 crédits

Licence 3e année

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Biomécanique 3	UE				6 crédits
Psychologie 3	UE				6 crédits
Neurosciences 3	UE				6 crédits
Optimisation des facteurs de la performance dans une spécialité sportive	UE				3 crédits
Méthodologie de l'entrainement	UE				6 crédits
Anglais 3	UE				3 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.

Conception et analyse de son intervention : stages en milieu professionnel	UE	6 crédits
Hatlérophilie - Musculation - Force Athéltique (HMFA)	UE	3 crédits
Management d'une structure	UE	3 crédits

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