

Licence 3^{ème} année

SEMESTRE 5

UE19 Compétences linguistiques et transversales 5

Anglais (2 ECTS)
Informatique spécifique :
TICE de gestion et communication (2 ECTS)
Insertion professionnelle : le contexte d'exercice (2 ECTS)

UE20 Compétences préprofessionnelles 6 ES

Apprentissages moteurs (2 ECTS)
Croissance, physiologie, développement et APS (2 ECTS)
Filière Aérobie : développement et optimisation (2 ECTS)
Filière Anaérobie : développement et optimisation (2 ECTS)
Musculature, développement de la force (2 ECTS)
Biomécanique des tissus : adaptation à l'entraînement (2 ECTS)
Nutrition et performance (2 ECTS)

UE21 Compétences préprofessionnelles 7 ES

Stage (50h) : conception et planification de l'entraînement (4 ECTS)
Spécialité APSA (Natation, Rugby, Football, HandBall, Haltéromusculation-force) : analyser et intervenir jusqu'au haut niveau (2 ECTS)
Préparation Physique Terrain : vitesse (12h) coordination (12h) endurance (12h) (2 ECTS)
Option APSA : renforcement théorique et pratique (2 ECTS)

SEMESTRE 6

UE22 Compétences linguistiques et transversales 6

Anglais (2 ECTS)
Informatique spécifique :
TICE pour faciliter les apprentissages (2 ECTS)
Initiation à la recherche (2 ECTS)

UE23 Compétences préprofessionnelles 8 ES

Cadre juridique et professionnel des APS – conduite de projet (2 ECTS)
Dopage, Prévention, Pathologie, Surentraînement (2 ECTS)
Préparation mentale (2 ECTS)
Sport et société (2 ECTS)
Ré-athlétisation - réentraînement (2 ECTS)
Outils d'analyse et de suivi des facteurs de la performance (2 ECTS)

UE24 Compétences préprofessionnelles 9 ES

Stage (50h) & Suivi de stage / ORAL : Mise en œuvre de l'entraînement (6 ECTS)
Spécialité APSA (Natation, Rugby, Football, HandBall, Haltéromusculation-force) : analyser et intervenir jusqu'au haut niveau (2 ECTS)
Préparation Physique Terrain (2 ECTS)
Option APSA : renforcement théorique et pratique (1 ECTS)
FFSU : pratique et encadrement en compétition (1 ECTS)

CONDITIONS D'ADMISSION

Être titulaire d'une 2^e année de licence STAPS
Selon les dossiers, par Validation des Acquis d'Expérience (VAE)

informations inscriptions

01 48 38 84 13 / 01 48 38 84 17
sec1-staps.smbh@univ-paris13.fr

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Vie étudiante, frais d'inscription, ... : www.sorbonne-paris-nord.fr

CONTACTS ET ACCÈS

Secrétariat STAPS : 01 48 38 84 13 / 84 17 / 88 72
sec1-staps.smbh@univ-paris13.fr

Orientation - Insertion professionnelle :

VOIE (Valorisation, Orientation et Insertion professionnelle de l'Étudiant)
Campus de Villetaneuse (Entrée ouest, sous les amphis 5, 6, 7) : 01 49 40 40 11
Campus de Bobigny (Bât. de l'illustration, RDC, salle 18) : 01 48 38 88 38
www.univ-paris13.fr/orientation

Formation continue (FC) – Alternance (A) – Validation des acquis (VA) : CeDiP
(Centre du Développement et de l'Ingénierie de la Professionnalisation)
www.univ-paris13.fr/clarifier-son-projet-etre-accompagne
Bureau A103 RdC Bâtiment Lettres et Communication – Campus de Villetaneuse
01 49 40 37 64 - acc-cfc@univ-paris13.fr (FC - A) / 01 49 40 37 04 - svap-cfc@univ-paris13.fr (VA)

U.F.R. Santé Médecine Biologie Humaine - Léonard de Vinci

VENIR À SORBONNE PARIS NORD : CAMPUS DE BOBIGNY

1, rue de Chablis - 93017 Bobigny Cedex

Voiture, à partir de Paris :

Porte de la Villette > Route du Bourget (N2) jusqu'au fort d'Aubervilliers Puis D27 (à droite)
direction « Faculté de médecine ».
Coordonnées GPS - Latitude : 48.9148297 - Longitude : 2.4177062999999634

Transports en commun :

Depuis Paris

- Métro Ligne 5 jusqu'au terminus Bobigny-Pablo Picasso puis Tramway 1 direction St-Denis jusqu'à l'arrêt Drancy Avenir.
- Métro Ligne 7 direction La Courneuve-8 mai 1945 jusqu'à l'arrêt Fort d'Aubervilliers puis Bus 134 ou Bus 234 ou Bus 248, arrêt Les Courtilières.
- Métro Ligne 7 jusqu'au terminus La Courneuve-8 mai 1945 puis Tramway 1 direction Bobigny-Pablo Picasso jusqu'à l'arrêt Drancy Avenir.

LICENCE STAPS

PARCOURS Entraînement Sportif (ES)

FORMATION
INITIALE

Étudier
à
USPN

OBJECTIFS

Nos enjeux prioritaires au niveau licence sont :
1) répondre aux exigences d'insertion professionnelle avec l'acquisition des connaissances et compétences requises par les métiers de l'entraînement, coaching, préparation physique et/ou mentale
2) préparer une poursuite d'études en master

Le titulaire de la Licence ES a vocation à encadrer différents publics à des fins d'amélioration de la performance ou de développement personnel.

Son métier s'organise autour de trois grands types d'activités :

- 1 - Il conçoit des programmes d'entraînement à partir de diagnostics :**
- Analyse des objectifs en rapport avec le contexte de la structure
 - Évalue les capacités du public
 - Élabore et planifie plans et séances d'entraînement

2 – Il conduit des séances d'entraînement :

- Relevant de la préparation technique, tactique ou stratégique de l'activité sportive proposée par la structure, de la préparation mentale et de la préparation physique.
- Adaptées aux aptitudes et capacités des sportifs
- Et participe à l'encadrement des compétitions, gère les groupes, conseille et gère l'activité des sportifs pendant la phase compétitive

3 – Il participe à la construction et la gestion du projet sportif :

- Communique autour du projet auprès des dirigeants, partenaires, publics et médias
- Transmet aux sportifs les valeurs de solidarité, d'effort et de respect
- Participe à la protection de l'intégrité physique et morale des sportifs

COMPÉTENCES VISÉES

Plus spécifiquement en licence ES, les objectifs de la formation visent l'acquisition de :

Compétences linguistiques et transversales :
La maîtrise de la langue française à l'écrit et à l'oral ; la maîtrise d'une langue vivante étrangère (l'anglais) ; la maîtrise des technologies de l'information et de la communication ; l'acquisition des outils méthodologiques nécessaires pour réussir son projet individuel ; l'initiation aux méthodologies et aux problématiques de la recherche dans le domaine des APSA ;

Compétences disciplinaires
Diagnostic et conception :

- Maîtriser les différents outils d'évaluation et d'analyse des facteurs de la performance
- Maîtriser les principaux modèles intégratifs de la performance
- Mobiliser les connaissances scientifiques nécessaires à l'usage de ces outils et modèles

Intervention directe :

- Maîtriser les connaissances liées aux méthodologies de l'entraînement
- Être à l'écoute des principales innovations dans ce domaine
- Déterminer, adapter, réguler les différents contenus des séances et des exercices
- Gérer un groupe en situation d'entraînement et de compétition
- Maîtriser les éléments essentiels de la relation entraîneur-entraîné tant dans les aspects pédagogiques que déontologiques

Communication et protection :

- Maîtriser les outils techniques de communication en relation avec le contexte de la structure
- Élabore et gère les ressources financières et humaines
- Mesure les conditions de mise en œuvre des responsabilités des différents acteurs du projet sportif
- Dispose de connaissances liées à la prévention des pathologies, au surentraînement et au dopage

Compétences pré-professionnelles :

- Maîtriser les principales techniques de préparation physique, technique, tactique, stratégique, mentale et de coaching
- Disposer de connaissances et techniques en matière de nutrition, récupération et réathlétisation
- Maîtriser les paramètres essentiels (réglementaires, techniques, technologiques, didactiques et pédagogiques) de la spécialité sportive dans laquelle il intervient
- Applique les règles de sécurité inhérentes à sa pratique
- Conseille et oriente le sportif vers les structures les plus adaptées à son projet

POURSUITE D'ÉTUDES

Le titulaire de la licence STAPS Entraînement Sportif peut être admis dans un autre parcours STAPS : en Licence APAS (Activité Physique Adaptée-Santé) ou EM (Éducation et Motricité) avec un système de passerelle entre les parcours.

Le titulaire de la licence STAPS Entraînement Sportif peut être admis en master : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS). D'autres mentions de master STAPS peuvent aussi être accessibles selon les critères de sélection des structures (Ergonomie, Management du Sport, MEEF...).

INSERTION PROFESSIONNELLE (MÉTIER VISÉS)

Le titulaire de la Licence ES a vocation à encadrer différents publics à des fins d'amélioration de la performance ou de développement personnel.
Ce professionnel peut prétendre aux métiers suivants :

- **Entraîneur, directeur technique** dans une structure sportive (clubs, associations...) affiliée à une fédération sportive
- **Cadre technique** au sein d'un comité, d'une ligue ou d'une fédération sportive
- **Professeur de Sport**
- **Éducateur et Conseiller Territorial** des Activités Physiques et Sportives dans services des sports des communes, des départements et des régions.
- **« Coach sportif » dans une entreprise privée** proposant au public des services de conseil et/ou d'encadrement de pratiques physiques à des fins de développement personnel

ORGANISATION DE LA FORMATION

La formation s'organise sur 3 années (L1, L2 et L3). La Licence se compose ainsi de six semestres. Un semestre représente 12 semaines de cours. Les enseignements sont assurés sous forme de CM (cours magistraux) et/ou de TD (Travaux dirigés avec présence obligatoire).

Un semestre équivaut à minimum 250h de cours. Le travail personnel vient s'ajouter à ces heures.

Les différentes matières s'organisent autour de COMPÉTENCES LINGUISTIQUES ET TRANSVERSALES (enseignements linguistiques, méthodologiques), de **COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES** (enseignements scientifiques fondamentaux en sciences biologiques, sociales et humaines, enseignements technologiques, techniques, maîtrise des APSA, didactiques et pédagogiques) et de **COMPÉTENCES PRÉ-PROFESSIONNELLES** (enseignements scientifiques, technologiques, techniques et sciences humaines à caractère pré professionnel). Les 3 blocs de compétences sont présents à chaque semestre sauf la dernière année (L3) où les compétences disciplinaires sont intégrées aux compétences pré professionnelles. Une spécialisation progressive est mise en place : tronc commun en 1^{ère} année et spécialisation progressive à partir de la 2^e année (choix de 2 parcours au 1^{er} semestre, parcours au 2^e semestre). La 3^e année de licence est totalement spécifique au parcours ES (avec des passerelles possibles pour changer de parcours en 3^e année).

Deux stages en milieu sportif fédéral sont obligatoires :

- en 2^e année (60h minimum)
- en 3^e année (90h minimum)

Programme

Licence 1^{ère} année

SEMESTRE 1

UE1 Compétences linguistiques et transversales 1
Expression écrite et orale (3 ECTS)
Bases méthodologiques (3 ECTS)

UE2 Compétences disciplinaires 1
Initiation aux sciences du vivant
Physiologie cardio-vasculaire et système nerveux (3 ECTS)
Anatomie (3 ECTS)

UE3 Compétences disciplinaires 2
Initiation aux sciences humaines
Psychologie cognitive (2 ECTS)
Histoire du sport (2 ECTS)
Sciences de l'intervention (2 ECTS)

UE4 Compétences disciplinaires 3 - Pratique des APSA
Natation (2 ECTS)
Rugby ou Football (2 ECTS)
Badminton ou Tennis de table (2 ECTS)
Athlétisme ou Gymnastique (2 ECTS)

UE5. Compétences préprofessionnelles 1
Connaissance des métiers de la formation STAPS
Métiers du sport – Projet professionnel (2 ECTS)
Activité physique et santé (2 ECTS)

SEMESTRE 2

UE6 Compétences linguistiques et transversales 2
Anglais (1 ECTS)
Informatique : TICE et APSA (1 ECTS)
Expression écrite et orale (2 ECTS)

UE7 Compétences disciplinaires 4
Approches fonctionnelles des sciences du vivant
Physiologie des grandes fonctions (3 ECTS)
Biomécanique du geste sportif (3 ECTS)

UE8 Compétences disciplinaires 5
Approches fonctionnelles des sciences humaines
Sociologie appliquée aux STAPS (3 ECTS)
Psychologie sociale (3 ECTS)

UE9 Compétences disciplinaires 6 - Pratique des APSA
Boxe françaises ou Judo ou Lutte (2 ECTS)
Handball ou Basketball (2 ECTS)
Badminton ou Tennis de table (2 ECTS)
Athlétisme ou Gymnastique (2 ECTS)

UE10 Compétences préprofessionnelles 2
Connaissance des métiers de la formation STAPS
L'EPS dans le système éducatif (1^{er} et 2nd degrés) (2 ECTS)
Entraînement sportif (2 ECTS)
Handicap, APS et société (2 ECTS)

Licence 2^{ème} année

SEMESTRE 3

UE11 Compétences linguistiques et transversales 3
Anglais (2 ECTS)

UE12 Compétences disciplinaires 7
Déterminants scientifiques de l'exercice
Physiologie de l'exercice et de l'entraînement (2 ECTS)
Anatomie fonctionnelle (2 ECTS)
Bioénergétique, biochimie, métabolisme et nutrition (2 ECTS)
Psychologie du développement (2 ECTS)
Outils de l'intervention (2 ECTS)

UE13 Compétences disciplinaires 8
Pratique et didactique des APSA
Escalade (2 ECTS)
Danse (2 ECTS)
Volleyball (2 ECTS)
Option APSA renforcement théorique et pratique (2 ECTS)

UE14 Compétences pré-professionnelles 3 ES
Analyse de la tâche - Evaluation de la performance (2 ECTS)
Les filières énergétiques et les capacités physiques (2 ECTS)
Planification & mise en stage : analyse de la tâche, évaluations, planification (1 ECTS)

SEMESTRE 4

UE15 Compétences linguistiques et transversales 4
Anglais (1 ECTS)
Informatique : bureautique (1 ECTS)

UE16 Compétences disciplinaires 9
Déterminants scientifiques de l'exercice
Contrôle moteur et APSA (2 ECTS)
Psychologie de l'apprentissage (2 ECTS)
Anatomie, physiologie et biomécaniques : analyses de pratiques (2 ECTS)
Sociologie des APS et du corps (2 ECTS)

UE17 Compétences pré-professionnelles 4 ES
APS et intervention
Haltérophilie / force athlétique (1 ECTS)
Athlétisme : vitesse et endurance (1 ECTS)
Jeux pré-sportifs : adaptation et coordinations (1 ECTS)
APSA de spécialité (natation ou rugby ou football ou handball ou haltéromusculation-force) : analyser et intervenir jusqu'au haut niveau, spécialité natation uniquement : certificat de spécialisation « sauvetage et sécurité en milieu aquatique » (SSMA) (2 ECTS)
Option APSA (natation-force) : analyser et intervenir jusqu'au haut niveau, spécialité natation uniquement : certificat de spécialisation « sauvetage et sécurité en milieu aquatique » (SSMA) (2 ECTS)
Option APSA (natation ou rugby ou football ou handball ou HMF) : renforcement théorique et pratique (3 ECTS)
FFSU : pratique et encadrement en compétition (1 ECTS)

UE18 Compétences pré-professionnelles 5 ES
Collectivités Territoriales : Gestion, Administration (2 ECTS)
Biomécaniques et performance (2 ECTS)
Psychologie et performance (2 ECTS)
Suivi de stage (50h) – Intervention – Préparation oral (5 ECTS)