

# LICENCE

## SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

- Entraînement Sportif (ES)



L'université à dimension humaine

[www.ulco.fr](http://www.ulco.fr)



  
**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ulco**  
Université  
Littoral Côte d'Opale

◆ SCIENCES & TECHNOLOGIES - SANTÉ - STAPS

## VOTRE PROFIL

- Titulaire d'un BAC général à dominante scientifique
- Intérêt pour le milieu sportif et plus particulièrement pour le monde de l'entraînement, de la performance et/ou du développement corporel personnel
- Implication associative et sportive recommandée
- Pratique et expérience dans une des 11 spécialités sportives ouvertes à l'ULCO

## VOS STAGES, PROJETS, MÉMOIRE

En ce qui concerne les stages, les étudiants seront confrontés à 4 stages durant leur parcours Licence STAPS Entraînement sportif.

- En L1 : 1 stage d'observation de 20 heures minimum
- En L2 ES : 1 stage d'intervention en situation d'éducateur ou de co-entraîneur de 40 heures minimum
- En L3 ES : 1 stage « permanent » d'intervention en situation d'entraîneur ou de co-entraîneur de 200 à 250 heures minimum d'octobre à mai et 1 stage d'immersion en structure de haut niveau de 30 heures minimum massé sur une semaine complète.
- Évaluation avec un dossier et une soutenance « Grand Oral »

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la 3<sup>ème</sup> année de formation, le parcours « Entraînement Sportif » permet la délivrance du diplôme de Licence STAPS avec son « Supplément au diplôme » qui précise les prérogatives d'intervention dans une spécialité sportive de compétition. Le titulaire de la mention STAPS parcours « Entraînement sportif » est alors reconnu compétent à encadrer en autonomie ou sous la responsabilité d'un autre entraîneur (selon le niveau concerné) différents publics sportifs, à des fins d'amélioration de la performance ou de développement personnel.

Le parcours de formation L2 L3 STAPS ES s'inscrit depuis plusieurs années dans la volonté de l'établissement de basculer progressivement sur l'approche par compétences (APC) par le biais des travaux menés autour de la Licence compétences en réseau (LCER) et de la construction de plusieurs situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE).

## COMPÉTENCES QUE VOUS ALLEZ ACQUÉRIR

Ce parcours de formation vise donc l'acquisition par les étudiants 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.

Listes des spécialités sportives pour lesquelles il est possible de se former à l'ULCO et débouchant sur l'obtention de la carte professionnelle : Athlétisme, Badminton, Basket-ball, Boxe Française, Escalade, Football, Gymnastique, Handball, Natation, Triathlon, Volley-ball

A noter que dans le cadre de la spécialité natation, il est possible à l'ULCO sur le parcours ES de suivre le module optionnel Sauvetage et sécurité en milieu aquatique (SSMA) afin d'obtenir le titre de Maître-Nageur Sauveteur (MNS) conformément au décret du 15 mars 2010.

Une « carte professionnelle d'entraîneur » est alors délivrée par les services des Délégations Régionales académiques à la Jeunesse, à l'engagement et au Sport (DRAJES), sans laquelle il n'est pas possible d'exercer contre rémunération dans le champ de l'entraînement sportif. A noter qu'une poursuite d'étude en Master EOPS peut être envisagée.

Les métiers visés et accessibles suite à l'obtention du diplôme sont : entraîneur, éducateur sportif, coach sportif, préparateur physique, préparateur mental, analyste vidéo, responsable technique en club sportif, - directeur technique de structure privée à objectif sportif, consultant auprès d'organisations sportives ou d'athlètes, ...

# VOTRE PROGRAMME

<https://www.ulco.fr/formation/offre-de-formation/>

La licence STAPS est organisée selon le principe de spécialisation progressive : après une L1 commune appelée « L1 Portail », les étudiants s'orientent vers l'un des 4 parcours. En L2, une partie des enseignements est mutualisée entre les 4 parcours (Tronc commun). La partie spécifique au parcours de formation choisi représente 40 % des ECTS en L2 (12 ECTS par semestre pour 3 unités d'enseignements (UE)) et 100 % en L3 (30 ECTS par semestre pour 7 unités d'enseignements (UE) en L3 ES).

## 1<sup>ère</sup> ANNÉE

### SEMESTRE 1

#### SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

- Psychologie
- Sciences de l'éducation

#### SCIENCES DE LA VIE

- Physiologie fondamentale
- Analyse du mouvement

#### CONNAISSANCE ET PRATIQUE DES APS

- Groupe A : FITULCO – NATATION - BASKET
- Groupe B : FITULCO – BADMINTON – BASKET
- Groupe C : GYMASTIQUE – BADMINTON – NATATION

#### INTERVENTION PAR LES APS

- F.P.P.
- Intervention / didactique

#### POSTURE PROFESSIONNELLE / PROJET

- P.P.P.
- Institutions sportives

#### MÉTHODOLOGIE, COMMUNICATION

- Informatique
- Hygiène et Sécurité
- Méthodologie documentaire

#### ANGLAIS

- Anglais

### SEMESTRE 2

#### SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

- Histoire
- Sociologie

#### SCIENCES DE LA VIE

- Anatomie
- Physiologie appliquée

#### CONNAISSANCE ET PRATIQUE DES APS

- Groupe A : GYMASTIQUE – BADMINTON – CO,
- Groupe B : GYMASTIQUE – NATATION – CO,
- Groupe C : FITULCO – BASKET – CO.

#### INTERVENTION PAR LES APS

- F.P.P.
- Spé (y compris étude de cas)

#### POSTURE PROFESSIONNELLE / PROJET

- P.P.P.
- Unité d'Ouverture et de Spécialisation

#### MÉTHODOLOGIE, COMMUNICATION

- Anglais

## 2<sup>ème</sup> ANNÉE

### SEMESTRES 3 ET 4

- Sciences humaines et sociales
- Sciences biologiques
- APSA et intervention
- Compétences transversales - Techniques de communication et projet
- Connaissances scientifiques et professionnelles de l'entraînement
- Intervenir dans le champ de l'entraînement

## 3<sup>ème</sup> ANNÉE

### SEMESTRES 5 ET 6

- Composantes biologiques de l'exercice physique, de l'entraînement et de la performance
- Composantes psycho-cognitives et sociales de l'entraînement et de la performance
- Théorie, pratique sportive - méthodologie de l'entraînement et Préparation Physique
- Développement et approfondissement d'une pratique de spécialité
- Connaître et gérer l'environnement de l'entraînement et de la performance
- Outils et Méthodologies appliqués au monde l'entraînement
- Utilisation de l'Anglais dans le monde de l'entraînement

# VOTRE LIEU DE FORMATION

## UNIVERSITÉ DU LITTORAL CÔTE D'OPALE :

Site de Calais

## SECRÉTARIAT PÉDAGOGIQUE

03 21 46 36 45

stapsc@univ-littoral.fr

# VOS RESPONSABLES DE FORMATION

Niveau L2 :  
Eric DEVOS  
eric.devos@univ-littoral.fr

Niveau L3 :  
Nicolas GUILBERT  
nicolas.guilbert@univ-littoral.fr

<https://staps.univ-littoral.fr>

# CHIFFRES CLÉS

PROMOTION 2020 - 2021

.....



**TAUX DE POURSUITE D'ÉTUDE :**  
**69,5 %**



**TAUX DE RÉUSSITE :**  
- Taux de réussite de la licence en 3 ans en 2021 (bacheliers en 2018) :  
**39,7%** à l'ULCO - **34,6%** en région Hauts-de France



## POURSUIITE D'ÉTUDES POSSIBLE APRÈS LA LICENCE :

L'obtention de la Licence STAPS parcours « Entraînement Sportif » ouvre logiquement l'accès à la formation de niveau Master, en particulier dans la mention « Expertise et Optimisation de la Performance » (EOPS).

Même si ce master n'est pas ouvert à l'ULCO, environ 1/3 des étudiants reçus en L3 ES sont acceptés dans les autres universités Françaises en postulant à partir du site officiel internet « monmaster.gouv.fr ».

Ceux qui ne souhaitent pas poursuivre à bac + 5 peuvent rejoindre après des tests de sélection une formation du ministère des sports : DEJEPS (niveau Bac + 2), DESJEPS (niveau Bac + 3) spécialité perfectionnement sportif assortie d'une mention relative à une discipline sportive ou à un champ d'activités. Certains cherchent également à intégrer des licences professionnelles spécifiques au monde de l'entraînement (AGOAPS, GDOSSL, Métiers de la forme, etc...) ou demandent l'accès à un autre parcours de formation STAPS en niveau L3 (APAS, MS, EM ou EDS).

### • À L'ULCO

Master STAPS : parcours APAS / Parcours 2SAP

Master MEEF : parcours Éducation Physique

Master Tourisme : parcours Ingénierie du tourisme et littoral / parcours Management du tourisme et des loisirs sportifs

### • HORS ULCO

Master STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive  
parcours préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux / Lille

Master STAPS : Management du Sport / Lille

Parcours Gestion et stratégie du sport / Parcours Sciences du sport et de l'activité physique / Parcours International sport administration