

LICENCE 3 STAPS ENTRAINEMENT SPORTIF ULCO – 2025 2026

S
E
M
E
S
T
R
E

5

BLOCS DE COMPETENCE ET CONTENUS D'ENSEIGNEMENT	CM	TD	TP	ECTS	MUT.	INTERVENANTS
C1 – SAE 1 : Construire des projets d'intervention et des planifications d'entraînement						
Logique d'entraînement dans les disciplines et activités enchaînées		16,0		2		M. HARLE
Planification d'entraînement - Analyse et Construction de plans		18,0		2		M. DEVOS et M. SUDRES
C2 – SAE 2 : Analyser les spécificités d'un sportif afin de mettre en oeuvre une intervention liée à l'entraînement						
Prépa mentale – bien être et gestion du stress		14,0		2		M. KNAEPEN
Processus motivationnel du sportif	4,0			1	X	Mme GUERIN
Anglais appliqué à l'entraînement		25,0		3		M.ODOARD et M. TARGET
C3 – SAE 3 : Evaluer, anticiper et gérer les situations à risques d'un point de vue athlétique						
Anatomie et traumatologie du sport		10,0		2		M. DEGARDIN
Entraînement au gainage, à l'équilibre et à la proprioception		12,0		2		M. DENYS
Applications numériques et Entraînement : utilisation GPS		10,0		1		M. DECAIX
Tests, métrologie et évaluation de la performance		8,0		1		M. GUILBERT
C4 – SAE 4 : Mettre en place des protocoles et expérimentation en respectant la démarche scientifique						
Neurophysiologie de l'effort et de l'exercice	12,0		4,0	2	X	M. MOREL
Biomécanique, contrôle moteur et coordination motrice		10,0		2		M. BOYADJAN
BONUS						
C5 – SAE 5 : Construire un projet de développement à partir d'une bonne connaissance du milieu de l'entraînement						
Codes et réglementations des structures sportives		8,0		1		???
Stratégies écoresponsables dans l'entraînement et éco-anxiété du sportif	3,0	8,0		1	X	M. PLARD et Mme GUERIN
C6 – SAE 6 : Identifier et analyser sa pratique pédagogique liée à l'entraînement et à son projet professionnel						
Préparation à la mise en stage et FPP		9,0		1		M. GUILBERT
Théorie et pratique de spécialité sportive		25,0		3		intervenants multiples
Apprentissage, motivation et pédagogie de l'entraînement et de la performance		8,0		1		M. DIEU
UE SSMA – Titre de MNS (théorie, pratique et stages)		45,0			X	M. PAYA
Suivi du sportif de haut niveau		12,0			X	M. DEVOS
RESPONSABLE PEDAGOGIQUE : Nicolas GUILBERT - nicolas.guilbert@univ-littoral.fr						
SECRETAIRE PEDAGOGIQUE : Emmanuelle ALVAREZ – emmanuelle.alvarez@univ-littoral.fr - 0321463606						

LICENCE 3 STAPS ENTRAINEMENT SPORTIF ULCO – 2025 2026

S
E
M
E
S
T
R
E

6

BLOCS DE COMPETENCE ET CONTENUS D'ENSEIGNEMENT	CM	TD	TP	ECTS	MUT.	INTERVENANTS
C1 – SAE 1 : Construire des projets d'intervention et des planifications d'entraînement						
Préparation du sportif en Volley-ball (axée PP et réa)		16,0		2		M. BECLIN
Préparation du sportif en Escalade (axée PP et PM)		16,0		2		M. PLARD
Force et Haltérophilie		16,0		2		M.BELHOUCBAT
C2 – SAE 2 : Analyser les spécificité d'un sportif afin de mettre en œuvre une intervention liée à l'entraînement						
Modalités et adaptations d'entraînement chez les populations spécifiques		12,0		1		M. DEGARDIN
Nutrition appliquée et diététique du sportif – Cas types		10,0		2		M. BACHETTI
Techniques de préparation mentale individuelles et collectives		10,0		1		M.KNAEPEN
Préparation psychologique du sportif de haut niveau		8,0		1		M. COUSIN
C3 – SAE 3 : Evaluer, anticiper et gérer les situations à risques d'un point de vue athlétique						
Techniques de réathlétisation et de récupération – La prophylaxie		12,0		2		M.HARLE
Connaissances et intérêts des techniques d'isocinétisme dans l'entraînement		10,0	2,0	1		M.MARC et M. BOYADJAN
C4 – SAE 4 : Mettre en place des protocoles et expérimentation en respectant la démarche scientifique						
Initiation et méthodologie de la recherche en sciences du sport		10,0		1		M.DEVANNE
Bioénergétique de l'effort et de l'exercice physique	6,0	4,0	6,0	2	X	M.DEVANNE
Sociologie de l'expertise et de la performance – immersion dans le haut niveau	4,0	6,0		2	X	???
BONUS						
C5 – SAE 5 : Construire un projet de développement à partir d'une bonne connaissance du milieu de l'entraînement						
Méthodologie de projet – Direction technique de club		8,0		1		M. GUILBERT
Connaissances institutionnelles et économiques des structures sportives		8,0		1		M. PONS
Approche historique et épistémologique de la performance, du record et de l'éthique sportive		10,0		1		Mme MUNOZ
C6 – SAE 6 : Identifier et analyser sa pratique pédagogique liée à l'entraînement et à son projet professionnel						
Stage d'intervention dans l'entraînement / immersion haut niveau		10		4		M. GUILBERT
Informatique, statistiques appliqués à l'entraînement et analyse vidéo		10		1		M. DENYS
Théorie et pratique de spécialité sportive		25		3		intervenants multiples
Anglais appliqué à l'entraînement		25		3		M.ODOARD et M. TARGET
RESPONSABLE PEDAGOGIQUE : Nicolas GUILBERT - nicolas.guilbert@univ-littoral.fr						
SECRETAIRE PEDAGOGIQUE : Emmanuelle ALVAREZ – emmanuelle.alvarez@univ-littoral.fr - 0321463606						