

Taux de réussite

L3 - STAPS ENTRAÎNEMENT
SPORTIF

78 %

Et après ?

Poursuites d'études

Master STAPS

Débouchés métiers

- Préparateur.trice physique
- entraîneur.se ou animateur.trice sportive

UR | UNIVERSITÉ
DE LA RÉUNION

LICENCE SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES (STAPS) : ENTRAÎNEMENT SPORTIF (ES)

LICENCE
L1 - L2 - L3



DIPLOME
NATIONAL DE
LICENCE
CONTRÔLÉ
PAR L'ÉTAT



Régime de
la formation

Formation
Initiale



Crédits
ECTS

180



Niveau
d'études

Bac +3



Lieu
d'enseignement

Le Tampon –
Campus du Tampon

Faculté
des Sciences
de l'Homme
et de l'Environnement

DOMAINE

Sciences, technologies et santé en
environnement tropical

Présentation

Résumé de la formation

Formation d'entraîneurs et de préparateurs physiques à visée de performance sportive mais aussi d'entretien ou encore de loisir. La formation propose également d'approcher les compléments essentiels à l'entraînement comme la préparation mentale, la prévention des blessures ou encore l'entrepreneuriat.

Objectifs de la formation

La Licence STAPS ES s'inscrit dans le cadre de la formation générale de la Licence STAPS. Il s'agit de proposer aux étudiant.e.s une formation à l'entraînement sportif en trois temps :

- d'abord une première année commune à l'ensemble des étudiant.e.s de STAPS (portail STAPS)
- ensuite, une deuxième année d'initiation à l'entraînement sportif (en Licence 2)
- puis une spécialisation durant la troisième année (en Licence 3)

La spécialisation est donc progressive et vise à préparer les étudiants aux métiers de l'entraînement sportif à travers des cours qui abordent la base de la préparation physique et de la forme, l'organisation des programmes sportifs, la quantification du travail et de la performance sportive, la programmation de l'entraînement, etc.

L'enseignement comprend également une part de spécialité sportive qui permet d'apprendre à encadrer et entraîner les pratiquants dans cette activité de déontologie et dans l'intérêt des pratiquants)

Contact pédagogique

MORNET Yoann
yoann.mornet@univ-reunion.fr

Faculté
des Sciences
de l'Homme
et de l'Environnement

Campus du Tampon
120 avenue Raymond Barre
97430 Le Tampon
Tél: +262 (0)2 62 57 95 50

Détails de la formation sur



[https://ufr-she.univ-reunion.fr/
formations](https://ufr-she.univ-reunion.fr/formations)

Mise à jour le 20/11/2022
Fin d'accréditations - 2025/2026



Conditions d'accès aux formations

Baccalauréat ou équivalent

Compétences visées

Construire, planifier, animer, réguler l'entraînement sportif ou toute activité physique



Atouts de la formation

Progressivité et mise en place de nombreuses pratiques permettant de lier la théorie avec le futur métier.

L'engagement des étudiant.e.s de cette formation dans une pratique personnelle et d'encadrement dans les clubs en parallèle du cursus universitaire est un gage important de professionnalisation (réseau, diplômes fédéraux permettant la reconnaissance des recruteurs).

Programme

Résumé des enseignements par parcours

Licence 1 : biomécanique humaine, physiologie du sport, introduction à la psychologie, économie et organisation du sport, spécialité sportive, histoire du sport, sociologie du sport...

Licence 2 : physiologie de l'exercice, psycho-sociologie de l'animation, analyse des facteurs et les environnements de l'ES, nutrition sportive et hygiène de vie, condition physique et physiologie des publics particuliers, psychologie du sport...

Licence 3 : planifier l'entraînement, préparation physique, technologie d'évaluation de la performance, gérer l'environnement de performance...

Stage

Stage dans sa spécialité et en préparation physique

Dispositifs spécifiques

Licence 1 STAPS – Parcours individualisé 1 :

- Dans le cadre de ce parcours individualisé, la première année de Licence s'effectue de manière classique en un an

Licence 1 STAPS – Parcours individualisé 2 :

- Dans le cadre de ce parcours individualisé, la première année de Licence s'effectue également en un an. La particularité de ce parcours consiste dans le fait qu'un accompagnement méthodologique est ajouté aux enseignements. L'accompagnement méthodologique est obligatoire et se déroule tout au long de l'année. Plusieurs techniques sont ainsi présentées aux étudiant.es afin de pouvoir mettre en œuvre au plus tôt les bonnes méthodes de travail universitaire.

Licence 1 STAPS – Parcours individualisé 3 :

- Dans le cadre de ce parcours individualisé, la première année de Licence s'effectue en deux ans. Ce parcours est envisagé afin de permettre aux étudiant.es qui en ont besoin de réduire la charge de travail par année. Les enseignements de la première année de Licence sont donc répartis sur les deux années plutôt qu'une seule.

Licence 1 STAPS – Accès santé (LAS – Licence Accès Santé) :

- Les étudiants de ce parcours ont vocation à suivre les enseignements de la Licence de STAPS ainsi que des enseignements en santé proposés par l'UFR Santé de l'Université de La Réunion.
- Les étudiant.e.s inscrits dans la filière Accès Santé ont vocation à candidater aux épreuves d'entrée aux études de médecine, maïeutique, odontologie et pharmacie

