

Entraînement sportif (ENSP)



Présentation

La formation STAPS de l'université d'Evry-Val d'Essonne propose trois mentions de Licence. La première année reste une année commune, permettant aux étudiants de s'orienter en seconde année vers la mention de leur choix : Activité Physique Adaptée-Santé (APAS), Education et Motricité ou Entraînement sportif. Chaque mention correspond à un domaine professionnel spécifique.

Objectifs

L'offre de formation en licence STAPS a pour objectif de transmettre des connaissances et des compétences scientifiques et techniques dans les domaines des Activités Physiques, Sportives et Artistiques (APSA), de l'apprentissage moteur, et du mouvement humain afin de :

- former les étudiants aux métiers du sport et/ou des activités physiques, et plus spécifiquement à la conception, la conduite et l'évaluation de programmes d'activités physiques auprès des publics concernés par l'offre sportive
- permettre la poursuite d'étude dans les masters proposés au sein de l'Université Paris-Saclay

Savoir-faire et compétences

Les étudiants en Licence STAPS à l'Université d'Evry sont amenés à acquérir et maîtriser :

- des connaissances scientifiques dans les domaines des sciences de la vie, des sciences humaines et sociales, et des sciences de l'intervention.
- une culture pratique, technologique des APSA
- les notions d'éthique professionnelle, de responsabilité et de sécurité dans les différents milieux d'exercice
- une méthodologie d'expression écrite et orale
- une compétence en langue étrangère, en méthodologie de recherche et statistique
- les usages numériques de manière générale mais aussi dans le cadre de leurs futures professions

La Licence « STAPS – Entraînement sportif » permet la formation des professionnels de l'entraînement, de l'animation, de la préparation physique et psychologique ainsi que des cadres sportifs dans le secteur fédéral et associatif sportif. Les étudiants sont amenés à intervenir sur tout public (enfants, adolescents, adultes et personnes âgées) et à tous niveaux (débutants, loisirs, confirmés et sportifs de haut niveau). La formation comprend un ensemble de cours scientifiques et théoriques en relation avec des cours appliqués et pratiques et une option sportive dominante.

Organisation

Contrôle des connaissances

[Télécharger le règlement des études et charte des examens](#)

[Télécharger les modalités de contrôle des connaissances](#)

Modalité d'accès

Admission

Pour les étudiants français candidatant en deuxième ou troisième année : [eCandidat](#) (en cas de problème de connexion, utilisez la touche F5 de votre clavier)

Pour les étudiants étrangers : [Comment s'inscrire](#)

Attention : à partir de deux années d'interruption d'études consécutives, vous ne devez pas candidater sur eCandidat. Vous relevez de la Formation Continue ([Adultes en reprise d'études](#)) vous devez contacter le Service Commun de Formation Continue : ✉ fc@univ-evry.fr

Et après

Poursuite d'études

Les métiers visés par cette mention sont principalement ceux d'éducateurs sportifs (ex : entraîneur sportif, préparateur physique, préparateur mental, professeur de sport, enseignant-chercheur, officier sapeur-pompier).

La poursuite des études est possible dans les masters « Entraînement et optimisation de la performance sportive ».

Insertion professionnelle

Pour les étudiants qui ont décidé de s'insérer professionnellement suite à l'obtention de leur diplôme de Licence STAPS, le taux d'emploi est de 84,5%, et atteint 91,5% pour les Masters.

Contrôle des connaissances

[Télécharger le règlement des études et charte des examens](#)

[Télécharger les modalités de contrôle des connaissances](#)

Infos pratiques

Bâtiment Maupertuis, Evry

Programme

Deuxième année

Semestre 3

Enseignements disciplinaires

- Législation du sport	2 ECTS
- Approche du handicap	2 ECTS
- Méthodologie de l'entraînement	2 ECTS
- Méthodologie de l'intervention	3 ECTS

APSA

- APSA 7	3 ECTS
- APSA 8	3 ECTS
- APSA 9	3 ECTS

Enseignements d'ouverture

1 option(s) au choix parmi 2

- Professionnalisation aux métiers d'enseignant	2 ECTS
- UE libre	2 ECTS

1 option(s) au choix parmi 4

- Sport

1 option(s) au choix parmi 18

- Fitness / Cross Training
- Futsal
- Rugby compétition
- Athlétisme et Athlétisme compétition
- Basket ball
- Escalade
- Musculation
- Volley ball
- Sophrologie
- Yoga
- Football compétition
- Basket ball compétition
- Etirements / relaxation
- Hand Ball
- Tennis de table
- Football Masculin/Féminin
- Natation
- UE libre sportive
- Culture et citoyenneté

1 option(s) au choix parmi 18

- Echecs, du débutant au joueur confirmé
- Implication Etudiante
- Initiation à la programmation en Langage C
- Laïcité et gestion du fait religieux
- Alimentation et santé
- Enjeux du changement climatique
- Histoire du cinéma
- Initiation Spatiale
- les innovations sociales et solidaires
- BIA (Brevet d'initiation Aéronautique)
- Fusex
- Réalité virtuelle & augmentée
- Initiation à la photographie
- Initiation à la programmation en Langage C
- Moteurs
- Alimentation et santé
- Initiation à l'aéronautique
- Introduction pratique au droit du travail
- Langues

1 option(s) au choix parmi 3

- Anglais pour débutants
- Préparation au TOEIC
- Espagnol débutant 1
- Artistiques

1 option(s) au choix parmi 8

- Ensemble Vocal
- Atelier d'écriture dramatique
- Arts et cultures numériques
- L'improvisation théâtrale outil de développement
- Batucada (percussions Brésiliennes)
- Initiation à la batterie
- Danser entre le réel et l'imaginaire
- Ensemble Vocal

Apprentissages fondamentaux

- Anatomie 2	2 ECTS
- Physiologie 2	2 ECTS
- Statistiques	2 ECTS

Enseignements transversaux

- Anglais	2 ECTS
-----------	--------

Moyenne disciplinaire S3

Semestre 4

Apprentissages fondamentaux	
- Biomécanique 2	2 ECTS
- Physiologie 3	2 ECTS
Activités physiques, sportives et artistiques	
- APSA 11	3 ECTS
- APSA 12	3 ECTS
- APSA 10	3 ECTS
Enseignements de professionnalisation	
- Projet personnel d'études et d'insertion	1 ECTS
Enseignements disciplinaires	
- Psychologie	2 ECTS
- Science de l'éducation	2 ECTS
- Sociologie 2	2 ECTS
- Histoire des APS (activités physiques sportives) 2	2 ECTS
Enseignement transversaux et linguistiques	
- Stage professionnel Entraînement sportif	4 ECTS
- Usages numériques (PIX)	2 ECTS
- Anglais	2 ECTS
Enseignements d'ouverture	
1 option(s) au choix parmi 2	
- UE libre	2 ECTS
1 option(s) au choix parmi 4	
- Artistiques	
1 option(s) au choix parmi 7	
- Batucada (percussions Brésiliennes)	
- DIY "à vos aiguilles !..."	
- L'improvisation théâtrale outil de développement	
- Atelier d'écriture dramatique	
- Arts et cultures numériques	
- Danser entre le réel et l'imaginaire	
- Initiation à la batterie	
- Langues	
1 option(s) au choix parmi 8	
- Préparation au TOEIC	
- Approfondissement de l'oral en espagnol	
- Portugais - Intermédiaire / Avancé	
- Portugais niveau débutant	
- Espagnol débutant 1	
- Espagnol débutant niveau 2	
- Anglais pour débutants	
- Chinois débutant niveau 2	
- Sport	
1 option(s) au choix parmi 38	
- ULTIMATE (Frisbee)	
- Yoga	
- Hip Hop	
- Karaté	
- Athlétisme et Athlétisme compétition	
- Futsal	
- Judo	
- Escalade (bloc)	
- Basket ball	
- Danse contemporaine	
- Hand Ball compétition	
- Musculation	
- Natation	
- Rugby compétition	
- Run & renforcement musculaire	
- Sophrologie	
- Tennis	

- Arts Martiaux Mixtes (Pancrace)
- Crossfit
- Hand Ball
- Salsa
- Tennis de table
- Volley ball
- Escalade
- Football compétition
- Forme et santé
- Marche nordique
- Etirements / relaxation
- Fitness / Cross Training
- Football Masculin/Féminin
- Basket ball compétition
- Arts du déplacement (ADD)
- Patinage Hockey sur glace
- Badminton
- UE libre sportive
- Marche(s)
- Touch rugby
- Natation non nageur
- Culture et citoyenneté

1 option(s) au choix parmi 15

- Echecs, du débutant au joueur confirmé
- Initiation Spatiale
- Alimentation et santé
- BIA (Brevet d'initiation Aéronautique)
- Implication Etudiante
- Moteurs
- Chimie et beauté
- Fusex
- Initiation à la programmation en Langage C
- les innovations sociales et solidaires
- Initiation à l'aéronautique
- Introduction pratique au droit du travail
- Enjeux du changement climatique
- Histoire du cinéma
- Réalité virtuelle & augmentée
- Professionnalisation aux métiers d'enseignant 2 ECTS

Troisième année

Semestre 5

Enseignements d'ouverture

- APSA de spécialité 1 3 ECTS

Apprentissages fondamentaux

- Initiation à la recherche et statistiques 2 ECTS
- Neurophysiologie 2 ECTS
- Traumatologie sportive 2 ECTS
- Physical activity 3 ECTS

Activités physiques, sportives et artistiques (APSA)

- Préparation physique 3 ECTS
- APSA 13 3 ECTS
- Préparation physique et développement musculaire 1 3 ECTS

Enseignements disciplinaires

- Environmental physiology 2 ECTS
- Conception de l'entraînement 3 ECTS
- Déterminants de la performance 3 ECTS

Enseignements de professionnalisation

- Préparation du stage en milieu sportif/professionnel 2 ECTS

Semestre 6

Enseignements disciplinaires

- Techniques de récupération et gestion du stress 2 ECTS

Enseignements d'ouverture

- APSA de spécialité 2 2 ECTS
- Organisation et animation de manifestations sportives 1 ECTS
- Analyse des pratiques de stage 1 ECTS

Apprentissages fondamentaux

- Nutrition 3 ECTS
- Exercice et pédiatrie 3 ECTS

Enseignements transversaux

- Préparation mentale 3 ECTS

APSA

- Préparation physique et développement musculaire 2 3 ECTS
- APSA 14 3 ECTS
- Optimisation de la performance 3 ECTS

Enseignements de professionnalisation

- Stage d'initiation à la recherche dans le milieu sportif/pro 5 ECTS