

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.

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.

Infos pratiques

Bâtiment Maupertuis, Evry

Contacts

Responsable de la mention :

Charline Quiclet ✉ charline.quiclet@univ-evry.fr

Responsable licence 2 :

Boris Le Helloco ✉ boris.lehelloco@univ-evry.fr

Responsable licence 3 :

Yann Gallot ✉ yann.gallot@univ-evry.fr

Scolarité L2 :

Corinne Bueno ✉ corinne.buono@univ-evry.fr 01 69 47 76 33

Scolarité L3 :

Eric Berthaud ✉ eric.berthaud@univ-evry.fr 01 69 47 74 57

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 28

- Fitness / Cross Training
- Futsal
- Rugby compétition
- Athlétisme et Athlétisme compétition
- Tennis

- STEP
- Basket ball
- Street workout
- Escalade
- Musculation
- Volley ball
- Badminton
- Sophrologie
- VTT
- Yoga
- Football compétition
- Danses indiennes
- Basket ball compétition
- Etirements / relaxation
- Hand Ball
- Tennis de table
- Futsal compétition
- BADMINTON - DOUBLE
- Football Masculin/Féminin
- Arts du déplacement (ADD)
- Hip Hop
- Natation
- Escalade (bloc)
- Culture et citoyenneté

1 option(s) au choix parmi 17

- Face aux défis du monde actuel: la culture de la paix et de
- Entreprendre avec le Design Thinking
- Histoire et cinéma aux Etats-Unis
- Echecs, du débutant au joueur confirmé
- Handicap et éducation à la citoyenneté et à la solidarité
- Physique et Musique
- Entreprendre, tous créatifs et solidaires !
- Histoire des savoirs
- Implication Etudiante
- Initiation à la programmation en Langage C
- Entreprendre, de l'idée au projet
- Monde du sport et transition écologique
- Laïcité et gestion du fait religieux
- Alimentation et santé
- Comment développer ses talents pour intraprendre ?
- Enjeux du changement climatique
- Initiation au coaching ou comment coacher sa vie étudiante
- Langues

1 option(s) au choix parmi 12

- Approfondissement de l'oral en espagnol
- Arabe pour débutants
- Italien niveau Intermédiaire / Avancé
- Anglais pour débutants
- Espagnol débutant niveau 2
- Portugais niveau débutant
- Préparation au TOEIC
- Portugais - Intermédiaire / Avancé
- Chinois débutant
- Anglais oral
- Espagnol débutant 1
- Italien débutant
- Artistiques

1 option(s) au choix parmi 15

- Percussions Africaines
- Initiation Steldrum (tambour d'acier)
- Culture musicale
- Initiation à la formation musicale
- Ensemble Vocal
- Musique assistée par ordinateur avec le logiciel Reaper
- Atelier d'écriture dramatique

- Pratique clown
- Arts et cultures numériques
- L'art comme outil de pleine conscience
- L'improvisation théâtrale outil de développement
- Batucada (percussions Brésiliennes)
- Le théâtre et ses histoires
- DIY "à vos aiguilles !..."
- Initiation à la batterie

Apprentissages fondamentaux

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

Enseignements transversaux

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

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 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 11

- Batucada (percussions Brésiliennes)
- Ensemble Vocal
- DIY "à vos aiguilles !..."
- L'improvisation théâtrale outil de développement
- Initiation à la formation musicale
- Culture musicale
- Percussions Africaines
- Atelier d'écriture dramatique
- Musique assistée par ordinateur avec le logiciel Reaper
- Arts et cultures numériques
- Pratique clown
- Langues

1 option(s) au choix parmi 9

- Préparation au TOEIC
- Approfondissement de l'oral en espagnol

- Italien niveau Intermédiaire / Avancé
- Portugais - Intermédiaire / Avancé
- Chinois débutant niveau 2
- Italien débutant
- Portugais niveau débutant
- Espagnol débutant 1
- Espagnol débutant niveau 2
- Sport

1 option(s) au choix parmi 63

- Pilates
- Shiatsu
- ULTIMATE (Frisbee)
- Yoga
- Aquagym
- Hip Hop
- Karaté
- Patinage sur glace
- Trail
- Volley ball compétition
- Street workout
- Danses indiennes
- Athlétisme et Athlétisme compétition
- Cordes / Double dutch
- Futsal
- Judo
- Escalade (bloc)
- Arbitrage Foot Diversifié
- Badminton - Double
- Basket ball
- Danse contemporaine
- Hand Ball compétition
- Musculation
- Natation
- Rugby compétition
- Run & renforcement musculaire
- Sophrologie
- Taekwondo
- Tennis
- STEP
- Arts Martiaux Mixtes (Pancrace)
- Aviron
- Course d'orientation
- Crossfit
- Gymnastique rythmique
- Hand Ball
- Salsa
- Tennis compétition
- Tennis de table
- Volley ball
- Futsal compétition
- Arts du cirque
- Badminton compétition
- Escalade
- Football compétition
- Forme et santé
- Gym forme
- Marche nordique
- Etirements / relaxation
- Fitness / Cross Training
- Football Masculin/Féminin
- Nage Palme Masque Tuba et Apnée
- Rugby
- VTT
- Basket ball compétition
- Boxe(s)
- Escalade compétition
- Arts du déplacement (ADD)
- Natation non nageur
- Padel tennis
- Patinage Hockey sur glace
- Squash
- Badminton

- Culture et citoyenneté	
1 option(s) au choix parmi 26	
- Initiation au coaching ou comment coacher sa vie étudiante	
- Entreprendre, tous créatifs et solidaires !	
- Echecs, du débutant au joueur confirmé	
- Histoire du cinéma	
- Initiation Spatiale	
- Laïcité et gestion du fait religieux	
- Réalité virtuelle & augmentée	
- Alimentation et santé	
- Enjeux du changement climatique	
- BIA (Brevet d'initiation Aéronautique)	
- Histoire de la télévision	
- Implication Etudiante	
- Moteurs	
- Entreprendre, de l'idée au projet	
- Initiation à la photographie	
- Chimie et beauté	
- Fusex	
- Handicap et éducation à la citoyenneté et à la solidarité	
- Initiation à la programmation en Langage C	
- les innovations sociales et solidaires	
- Comment développer ses talents pour intraprendre ?	
- Monde du sport et transition écologique	
- Initiation à l'aéronautique	
- Entreprendre avec le Design Thinking	
- Histoire des savoirs	
- Introduction pratique au droit du travail	
- 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
- Physical activity	3 ECTS
- Traumatologie sportive	2 ECTS
- Neurophysiologie	2 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
--	--------

Contacts

Responsable de la mention :

Charline Quiclet ✉ charline.quiclet@univ-evry.fr

Responsable licence 2 :

Boris Le Helloco ✉ boris.lehelloco@univ-evry.fr

Responsable licence 3 :

Yann Gallot ✉ yann.gallot@univ-evry.fr

Scolarité L2 :

Corinne Buono ✉ corinne.buono@univ-evry.fr 01 69 47 76 33

Scolarité L3 :

Eric Berthaud ✉ eric.berthaud@univ-evry.fr 01 69 47 74 57