

UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

# Licence Entraînement sportif (L2-L3)

## Présentation

### Objectifs

La formation est organisée en Approche Par Compétences (APC), ce qui signifie qu'elle est structurée autour des compétences définies par l'équipe pédagogique. Ces dernières sont travaillées dans des mises en situation concrètes (SAé) au travers desquelles sont abordées les connaissances, les savoir-faire et savoir-être à maîtriser. Il s'agit donc d'apprendre en faisant, ce qui permet de développer l'autonomie, le regard critique et l'adaptabilité des étudiants afin de mieux répondre aux enjeux d'une société qui évolue rapidement.

Le titulaire du parcours « entraînement sportif » relevant de la filière « sciences et techniques des activités physiques et sportives » a vocation à encadrer en autonomie ou sous la responsabilité d'un autre entraîneur, selon le niveau concerné, différents publics, à des fins d'amélioration de la performance ou de développement personnel.

### Compétences

- Évaluer les capacités des athlètes en vue de leur entraînement
- Analyse des objectifs sportifs
- Évaluer et planifier des séances et des plans d'entraînement

### Conditions d'accès

Baccalauréat ou équivalent

## Organisation

### Organisation

La formation est organisée dans l'esprit de la professionnalisation progressive. La

### Modalités de formation

FORMATION INITIALE

FORMATION CONTINUE

### Informations pratiques

#### Lieux de la formation

UFR des Sciences et  
Techniques des  
Activités Physiques et  
Sportives

#### Capacité d'accueil

183

#### Contacts Formation Initiale

SECRETARIAT\_Scolarite\_Licen  
ce\_STAPS

[03 22 82 74 41](tel:0322827441)

#### Plus d'informations

UFR des Sciences et  
Techniques des Activités  
Physiques et Sportives

Allée Paschal Grousset  
80025 Amiens Cedex 1

1ere année est commune aux trois parcours et a pour vocation à définir le projet professionnel de l'étudiant. Elle intègre le concours permettant l'entrée à l'IFMK d'Amiens. La seconde année est organisée en deux parties. Un tronc commun constitué des unités fondamentales en sciences de la vie, des sciences humaines et des pratiques sportives et un bloc d'enseignements spécifiques au parcours. La 3ème année est totalement spécifique aux parcours dédiés. La part totale du tronc commun représente 55% de la formation.

La formation aux APS se fait tout au long du cursus à raison de 30 à 40% du volume horaire tout au long du parcours. Des stages obligatoires en milieux professionnels sont réalisés chaque année du cursus. Le volume horaire de formation des stages représente jusqu'à 15% du global horaire en fonction du parcours.

Chaque parcours de licence propose dans son domaine une poursuite d'études en master.

France

<https://staps.u-picardie.fr/>

## Période de formation

Confère site web UFR STAPS

## Contrôle des connaissances

Contrôle continu et/ou examens terminaux.

Modalités de contrôle des connaissances voir sur la page web de l'UFR.

## Responsable(s) pédagogique(s)

Christelle Jaffré

[christelle.jaffre@u-picardie.fr](mailto:christelle.jaffre@u-picardie.fr)

## Programme

### Programmes

VET MIROIR (Pour annexe)	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Compétence 1 Concevoir un projet d'intervention en APPS					18
UE Competence 1 Semestre 1					7
Anatomie : approche structurale et fonctionnelle de l'appare	20	20			3
Physiologie : bases physiologiques des APS	20	20			4
UE Competence 1 Semestre 2					11

<b>VET MIROIR (Pour annexe)</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Anatomie : approche structurale et fonctionnelle de l'appare	20	20			1
Biomécanique : bases biomécaniques du mouvement	20	20			2
Psychologie cognitive	20	20			2
Physiologie : bases physiologiques des APS	20	20			2
SAE Compétence 1 Semestre 2	6	2	4		4
Compétence 2 Mettre en oeuvre une intervention par des APPS					10
UE Competence 2 Semestre 1					6
Théorie des Pratiques Physiques : Athlétisme	20	20			3
Théorie des Pratiques Physiques : Gymnastique	20	20			3
UE Competence 2 Semestre 2					4
Théorie des Pratiques Physiques : Musculation	20	20			2
Théorie des Pratiques Physiques : Sports collectifs	20	20			2
Compétence 3 Mener une démarche d'évaluation					10
UE Compétence 3 Semestre 1					4
Choix Ressource Compétence 3					
Pratique Physique 2 : Athlétisme	20		20		2
Pratique Physique 1 : Gymnastique	20		20		2
Pratique Physique 4 : Musculation	20		20		2
Pratique Physique 3 : Sport collectif petit terrain	20		20		2
UE Compétence 3 Semestre 2					6
Choix Ressource Compétence 3					
Pratique Physique 2 : Athlétisme	20		20		2
Pratique Physique 1 : Gymnastique	20		20		2
Pratique Physique 4 : Musculation	20		20		2
Pratique Physique 3 : Sport collectif petit terrain	20		20		2
SAE Compétence 3 Semestre 2	2		2		2

<b>VET MIROIR (Pour annexe)</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Compétence 4 Mener une démarche scientifique en STAPS					11
UE Compétence 4 Semestre 1					7
Introduction à la Psychologie et aux démarches de recherche	20	20			4
Introduction à la sociologie du sport	20	20			3
UE Compétence 4 Semestre 2					4
Histoire des pratiques corporelles en France et en Europe	20	20			2
Sociologie des pratiques et des institutions sportives	20	20			2
Compétence 6 Construire son projet professionnel					11
UE Compétence 6 Semestre 1					6
Découverte du milieu associatif	10	10			2
Projet professionnel de l'étudiant	18	18			4
UE Compétence 6 Semestre 2					5
Anglais	14		14		1
Méthodologie de l'intervention	20	20			2
Pratique compétitive (option facultative bonifiée)					
Choix Ressource 1 Compétence 6					
Engagement					2
Stage de découverte d'un milieu professionnel					2
SAE Compétence 6 Semestre 2	2		2		2
BONUS LICENCE 1 SEMESTRE 1					
BONUS LICENCE 1 SEMESTRE 2					

<b>VET MIROIR L1 PORTAIL STAPS (Amiens)</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
BILAN COMPETENCES PORTAIL 1 STAPS AMIENS					
Compétence 1 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					18
Compétence 2 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					10

<b>VET MIROIR L1 PORTAIL STAPS (Amiens)</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Compétence 3 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					10
Compétence 4 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					11
Compétence 6 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					11

<b>VET MIROIR (Pour annexe)</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Compétence 1 Concevoir un projet d'intervention en APPS					19
UE Compétence 1 Semestre 3					15
Anatomie : approche structurale et fonctionnelle de l'appare	18	18			2
Bases de l'entraînement	16	16			3
Cadre institutionnel et législatif de la pratique sportive	10	10			2
Psychologie du développement	18	18			2
Physiologie de l'exercice : le système cardio-vasculaire	20	18	2		2
Projet d'intervention en milieu sportif et stage 1 (30H)	20	10	10		4
UE Compétence 1 Semestre 4					4
Déterminants physique et physiologique de la performance spo	22	16	6		1
Psychologie sociale	14	14			1
SAE Compétence 1 Semestre 4	2		2		2
Compétence 2 Mettre en oeuvre une intervention par des APPS					17
UE Compétence 2 Semestre 3					5
Théorie des Pratiques Physiques : Natation	18	18			1
Théorie des Pratiques Physiques : Sports de Combat	18	18			1
Théorie des Pratiques Physiques : Sports de Raquettes	18	18			1
Spécialisation sportive	20		20		2
UE Compétence 2 Semestre 4					12

<b>VET MIROIR (Pour annexe)</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Théorie des Pratiques Physiques : Acrosport	18	18			1
Théorie des Pratiques Physiques : APPN	18	18			1
Théorie des Pratiques Physiques : Danse	18	18			1
Projet d'intervention en milieu sportif et stage 1 (50H)	20	10	10		3
Théorie des Pratiques Physiques : Sports collectifs de grand	18	18			1
Spécialisation sportive	20		20		2
SAE Compétence 2 Semestre 4	3		3		3
Compétence 3 Mener une démarche d'évaluation					9
UE Compétence 3 Semestre 3					3
Choix Ressource Compétence 3					
Pratique : APPN	20		20		1
Pratique : Badminton	20		20		1
Pratique : Combat	20		20		1
Pratique : Danse	20		20		1
Pratique : Football	20		20		1
Pratique : Natation	20		20		1
Pratique : Sports acrobatiques	20		20		1
UE Compétence 3 Semestre 4					6
Choix Ressource Compétence 3					
Pratique : APPN	20		20		1
Pratique : Badminton	20		20		1
Pratique : Combat	20		20		1
Pratique : Danse	20		20		1
Pratique : Football	20		20		1
Pratique : Natation	20		20		1
Pratique : Sports acrobatiques	20		20		1
SAE Compétence 3 Semestre 4	2		2		2

VET MIROIR (Pour annexe)	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Compétence 4 Mener une démarche scientifique en STAPS					8
UE Compétence 4 Semestre 3					4
Histoire des pratiques physiques en France : acteurs et conce	18	18			2
Méthodologie de la démarche scientifique	12	12			2
UE Compétence 4 Semestre 4					4
Biomécanique : analyse du mouvement	18	10	8		1
Physiologie de l'exercice : le système cardio-respiratoire	24	18	6		1
Sociologie du sport et de la jeunesse	18	18			1
SAE Compétence 4 Semestre 4	2		2		1
Compétence 5 Conduire un projet de développement					2
UE Compétence 5 Semestre 4					2
Méthodologie pour conduire un projet de développement ou Eng	8		8		2
Compétence 6 Construire son projet professionnel					5
UE Compétence 6 Semestre 3					3
Anglais	14		14		1
Spécialité Sportive	20		20		2
Spécialité sportive Athlétisme	20		20		
Spécialité sportive Badminton	20		20		
Spécialité sportive Basketball	20		20		
Spécialité sportive Danse	20		20		
Spécialité sportive Escalade	20		20		
Spécialité sportive Force	20		20		
Spécialité sportive Forme	20		20		
Spécialité sportive Football	20		20		
Spécialité sportive Gymnastique	20		20		

<b>VET MIROIR (Pour annexe)</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Spécialité sportive Handball	20		20		
Spécialité sportive Judo	20		20		
Spécialité sportive Natation	20		20		
Spécialité sportive Rugby	20		20		
Spécialité sportive Tennis de table	20		20		
Spécialité sportive Tennis	20		20		
Spécialité sportive Volley ball	20		20		
UE Compétence 6 Semestre 4					2
Spécialité Sportive	20		20		2
Spécialité sportive Athlétisme	20		20		
Spécialité sportive Badminton	20		20		
Spécialité sportive Basketball	20		20		
Spécialité sportive Danse	20		20		
Spécialité sportive Escalade	20		20		
Spécialité sportive Force	20		20		
Spécialité sportive Forme	20		20		
Spécialité sportive Football	20		20		
Spécialité sportive Gymnastique	20		20		
Spécialité sportive Handball	20		20		
Spécialité sportive Judo	20		20		
Spécialité sportive Natation	20		20		
Spécialité sportive Rugby	20		20		
Spécialité sportive Tennis de table	20		20		
Spécialité sportive Tennis	20		20		
Spécialité sportive Volley ball	20		20		
BONUS LICENCE 2 SEMESTRE 3					
BONUS LICENCE 2 SEMESTRE 4					

<b>VET MIROIR LICENCE 2 ENTRAINEMENT SPORTIF</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
BILAN COMPETENCES PORTAIL 1 STAPS AMIENS					
Compétence 1 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					18
Compétence 2 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					10
Compétence 3 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					10
Compétence 4 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					11
Compétence 6 - Niveau 1 - Portail STAPS Amiens					11
BILAN COMPETENCES LICENCE 2 ENTRAINEMENT SPORTIF					
Compétence 1 - Niveau 2 - Licence 2 Entraînement sportif					19
Compétence 2 - Niveau 2 - Licence 2 Entraînement sportif					17
Compétence 3 - Niveau 2 - Licence 2 Entraînement sportif					9
Compétence 4 - Niveau 2 - Licence 2 Entraînement sportif					8
Compétence 5 - Niveau 1 - Licence 2 Entraînement sportif					2
Compétence 6 - Niveau 2 - Licence 2 Entraînement sportif					5

<b>SEMESTRE 5 ENTRAINEMENT SPORTIF</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
UNITE 1 DETERMINANTS PSYCHOLOGIQUES DE LA PERFORMANCE					6
Préparation mentale : concepts et méthodes	28	28			3
Systèmes des traitements de l'information et des acquisition	16	16			3
UNITE 2 ENSEIGNEMENTS OB FONDAMENTAUX DES SCIENCES DE LA VIE					6
Adaptations des réponses cardiovasculaires et pulmonaires	16	16			3
Biomécanique des tissus musculaires et squelettiques	16	16			3

<b>SEMESTRE 5 ENTRAINEMENT SPORTIF</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
UNITE 3 METHODOLOGIE DISCIPLINAIRE: OBSERVATION ET ANALYSE					3
Anglais	18		18		1
Initiation à la recherche	20	10	10		1
Statistiques-Analyse et traitements des données	20	10	10		1
UNITE 4 ENSEIGNEMENTS OPTIONNELS					6
Musculation	20		20		2
Pratique d'une spécialité sportive	20		20		2
Spécialité sportive Athlétisme	20		20		
Spécialité sportive Badminton	20		20		
Spécialité sportive Basketball	20		20		
Spécialité sportive Danse	20		20		
Spécialité sportive Escalade	20		20		
Spécialité sportive Force	20		20		
Spécialité sportive Forme	20		20		
Spécialité sportive Football	20		20		
Spécialité sportive Gymnastique	20		20		
Spécialité sportive Handball	20		20		
Spécialité sportive Judo	20		20		
Spécialité sportive Natation	20		20		
Spécialité sportive Rugby	20		20		
Spécialité sportive Tennis de table	20		20		
Spécialité sportive Tennis	20		20		
Spécialité sportive Volley ball	20		20		
Spécialisation sportive	20		20		2
UNITE 5 METHODOLOGIE DISCIPLINAIRE: TECHNO DE L'ENTRAINEMENT					6
Analyse de la performance sportive	22	16	6		2

<b>SEMESTRE 5 ENTRAINEMENT SPORTIF</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Evaluation de la performance sportive	22	16	6		2
Plannification et modélisation de l'entraînement	22	16	6		2
UNITE 6 CULTURE PROFESSIONNELLE					3
Projet d'intervention en milieu sportif	20	10	10		3
BONUS LICENCE 3 SEMESTRE 5					

<b>SEMESTRE 6 ENTRAINEMENT SPORTIF</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Certification en Langue Anglaise					
UNITE 1 PUBLICS VARIES					6
Croissance, développement, maturation et genre et sport	14	14			2
Pratique sportive lors du vieillissement. Handisport	6	6			2
Sport et conditions environnementales particulières	10	10			2
UNITE 2 METHODOLOGIE DISCIPLINAIRE : AIDES ERGOGENIQUES					3
Ergonomie du sport ou Engagement VASP (au choix)					
Ergonomie du sport	10	10			1
Engagement VASP	48		18	30	1
Métabolisme énergétique : introduction à la nutrition	10	8	2		2
UNITE 3 ENSEIGNEMENTS OPTIONNELS					3
Pratique d'une spécialité sportive	20		20		1
Spécialité sportive Athlétisme	20		20		
Spécialité sportive Badminton	20		20		
Spécialité sportive Basketball	20		20		
Spécialité sportive Danse	20		20		
Spécialité sportive Escalade	20		20		
Spécialité sportive Force	20		20		
Spécialité sportive Forme	20		20		
Spécialité sportive Football	20		20		

SEMESTRE 6 ENTRAINEMENT SPORTIF	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Spécialité sportive Gymnastique	20		20		
Spécialité sportive Handball	20		20		
Spécialité sportive Judo	20		20		
Spécialité sportive Natation	20		20		
Spécialité sportive Rugby	20		20		
Spécialité sportive Tennis de table	20		20		
Spécialité sportive Tennis	20		20		
Spécialité sportive Volley ball	20		20		
Spécialisation sportive	20		20		2
UNITE 4 METHODE DISCIPLINAIRE : PREVENTION ET INTEGRITE					6
Fatigue et surentraînement, récupération et techniques de ré	20	14	6		3
Prévention des blessures et des comportements à risques, réa	20	14	6		3
UNITE 5 CULTURE PROFESSIONNELLE					12
Organisation de manifestations en APAS	10		10		1
Projet d'intervention en milieu sportif et stage 3	130		10	120	9
BONUS LICENCE 3 SEMESTRE 6					

## Formation continue

### A savoir

Niveau III (BTS, DUT)

**Niveau d'entrée :**

**Niveau de sortie :** Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)

### Références et certifications

**Identifiant RNCP :** 24542

**Codes ROME :** G1204 - Éducation en activités sportives

**Codes FORMACODE :** 15436 - Éducation sportive

**Codes NSF :** 335 - Animation culturelle, sportive et de loisirs

## **Contacts Formation Continue**

SFCU

03 22 80 81 39

sfcu@u-picardie.fr

10 rue Frédéric Petit

80048 Amiens Cedex 1

France

Le 26/04/2026