Université de Strasbourg

Sciences humaines et sociales | 2025-2026

DIPLÔME NATIONAL DE LICENCE CONTRÔLÉ PAR L'ÉTAT

Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) : entraînement sportif

Entraînement sportif

Présentation

Cette mention proposée par la Faculté des sciences du sport de Strasbourg permet aux étudiants d'accéder à une formation théorique et pratique leur apportant des connaissances et des compétences dans le domaine de la préparation physique et de l'entraînement.

Elle s'organise autour de quatre grands pôles :

- **Méthodologique** : informatique, langue étrangère, méthodologie universitaire
- **Technique et technologique** : apprentissage et perfectionnement pratique et théorique de diverses APSA (Activités Physiques, Sportives et Artistiques), et approfondissement d'une spécialité sportive
- **Sciences humaines et sciences de la vie** appliquées à l'analyse et à la compréhension du sportif dans le cadre du sport au sein la société contemporaine (sociologie, physiologie, psychologie, histoire, biomécanique, etc.)
- **Pré-professionnel** : favoriser l'ouverture vers les différents secteurs d'intervention des APSA.

Attention, les contenus des enseignements de nos maquettes sont en cours de mise à jour

Les étudiants en mobilité souhaitant suivre des cours en sciences du sport peuvent consulter le programme des enseignements en cliquant sur l'onglet Cours.

Objectifs

La licence 3 Entraînement sportif permet d'acquérir des connaissances scientifiques, méthodologiques et institutionnelles relatives à l'entraînement et au milieu sportif afin de concevoir, mettre en œuvre et évaluer un projet sportif.
Elle a pour objectif de former des professionnels de l'entraînement et de la préparation physique que ce soit dans le secteur fédéral de haut niveau, des professionnels de l'animation sportive tout public ou encore dans le secteur de la santé.

Insertion professionnelle

Formation de cadres compétents s'adaptant à l'évolution du milieu sportif moderne
• Préparation aux métiers de l'entraînement et à la recherche dans le domaine de l'entraînement : Préparateur physique, Coach sportif, Master Entrainement Sport et Santé, Master management et entraînement, diplômes universitaires européens d'entraînement, sessions de l'INSEP.
• Préparation aux examens du MJS et des fédérations (BPJEPS, diplômes d'entraîneurs fédéraux).
• Pré-professionnalisation en secteur sportif fédéral
• Préparation aux concours de la Fonction Publique (conseiller territorial, pompiers, gendarmerie nationale)

Métiers visés

Les principaux métiers visés sont les suivants :

- entraîneur sportif
- manager de club

Composante	• Faculté des sciences du sport
Langues d'enseignement	• Français • Anglais
Niveau d'entrée	Baccalauréat (ou équivalent) 1
Durée	3 ans
ECTS	180
Volume global d'heures	1642
Formation à distance	Non, uniquement en présentiel
Régime d'études	• FI (Formation initiale)
Niveau RNCP	Niveau 6
RNCP	• RNCP35946 : Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement sportif
Disciplines	• Sciences et techniques des activités physiques et sportives • Études anglophones • Études germaniques et scandinaves • Histoire et civilisations: histoire des mondes modernes, histoire du monde contemporain; de l'art; de la musique • Sociologie, démographie • Psychologie et ergonomie • Physiologie • Neurosciences • Biologie cellulaire
Taux de réussite	Entre 75 et 95% selon les années
Secteurs d'activité	• Activités sportives, récréatives et de loisirs
Code ROME	• Éducateur sportif / Éducatrice sportive • Sportif professionnel / Sportive professionnelle
Stage	Oui
Alternance	Non

Aménagements pour les publics ayant un profil spécifique

- préparateur physique et mental
- formateur fédéral
- coach sportif

Critères de recrutement

Pour être admis en 3e année de licence STAPS entraînement sportif il faut soit :

- être titulaire de la 2e année de licence STAPS
- attester d'un diplôme de niveau de qualification 3 (bac +2) et des pré-requis exigés (demande d'admission à formuler par Validation d'Acquis auprès d'une commission pédagogique)
- attester d'une expérience professionnelle équivalente au niveau de qualification requis (demande d'admission à formuler par Validation d'Acquis de l'Expérience)

Pour tout candidat non titulaire d'une 2e année de licence STAPS obtenue à Strasbourg, la candidature se fait via la plateforme ecandidat.

Régime spécial d'études (RSE) : aménagements pour étudiants à profils spécifiques

Droits de scolarité

Pour consulter les droits de scolarité, consultez la page dédiée sur le site de l'Université de Strasbourg.

Contacts

Responsable(s) de parcours

- Allan Pagano

Candidater

Pour consulter les modalités de candidature, consultez la page dédiée sur le site de l'Université de Strasbourg.

Prérequis obligatoires

Les pré-requis pour intégrer la licence STAPS et réussir ses études sont les suivants :

- Être à l'aise dans les matières scientifiques comme littéraires
- Savoir argumenter
- Savoir communiquer à l'oral et à l'écrit
- Pratiquer plusieurs activités sportives
- Avoir de l'expérience dans l'encadrement (des diplômes peuvent être un plus)
- Être curieux, organisé, assidu et travailler régulièrement

Présentation et organisation de l'équipe pédagogique

Allan PAGANO (responsable d'enseignement)

Programme des enseignements

Entraînement sportif

Licence 1 Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) - Portail

Semestre 1

	CM	TD	TP	CI
UE1 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de spécialité 3 ECTS	-	-	-	-
APSA de spécialité théorie	-	-	-	-
Matières - choisir 1 parmi 17				
Théorie spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Théorie spécialité raquettes	-	16h	-	-
Théorie spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Théorie spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Théorie spécialité danse	-	16h	-	-
Théorie spécialité escalade	-	16h	-	-
Théorie spécialité football	-	16h	-	-
Théorie spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Théorie spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Théorie spécialité handball	-	16h	-	-
Théorie spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Théorie spécialité judo	-	16h	-	-
Théorie spécialité natation	-	16h	-	-
Théorie spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Théorie spécialité rugby	-	16h	-	-
Théorie spécialité tennis	-	16h	-	-
Théorie spécialité volley-ball	-	16h	-	-
APSA de spécialité pratique	-	-	-	-

	CM	TD	TP	CI
Matières - choisir 1 parmi 17				
Pratique spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Pratique spécialité raquettes	-	16h	-	-
Pratique spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Pratique spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Pratique spécialité danse	-	16h	-	-
Pratique spécialité escalade	-	16h	-	-
Pratique spécialité football	-	16h	-	-
Pratique spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Pratique spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Pratique spécialité handball	-	16h	-	-
Pratique spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Pratique spécialité judo	-	16h	-	-
Pratique spécialité natation	-	16h	-	-
Pratique spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Pratique spécialité rugby	-	16h	-	-
Pratique spécialité tennis	-	16h	-	-
Pratique spécialité volley-ball	-	16h	-	-
UE2 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de polyvalence 9 ECTS	-	-	-	-
APSA de polyvalence théorie et bases de la condition physique et de l'entraînement (BCPE)	32h	-	-	-
APSA de polyvalence pratique	-	36h	-	-
BCPE	-	6h	-	-
UE3 : Langues vivantes et méthodologie 6 ECTS	-	-	-	-
Langues vivantes	-	-	-	-
Matières - choisir 1 parmi 2				
Anglais	-	12h	-	-
Allemand	-	12h	-	-
Méthodologie	2h	14h	-	-
OUI SI (facultatif) Facultatif				
Méthodologie OUI SI	-	14h	-	-
UE4 : Sciences de la vie et de la santé 6 ECTS	-	-	-	-
Sciences de la vie et de la santé	26h	12h	-	-
OUI SI (facultatif) Facultatif				
Sciences de la vie et de la santé OUI SI	-	6h	-	-
UE5 : Sciences historiques 3 ECTS	-	-	-	-
Histoire du sport	16h	16h	-	-

	CM	TD	TP	CI
OUI SI (facultatif) Facultatif				
Histoire du sport OUI SI	-	4h	-	-
UE6 : Psychologie 3 ECTS	-	-	-	-
Psychologie sociale appliquée aux APSA	12h	-	-	-
Psychologie affective appliquée aux interactions sociales	12h	-	-	-
OUI SI (facultatif) Facultatif				
Psychologie OUI SI	-	4h	-	-

Semestre 2

	CM	TD	TP	CI
UE1 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de spécialité 3 ECTS	-	-	-	-
APSA de spécialité théorie	-	-	-	-
Matières - choisir 1 parmi 17				
Théorie spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Théorie spécialité raquettes	-	16h	-	-
Théorie spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Théorie spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Théorie spécialité danse	-	16h	-	-
Théorie spécialité escalade	-	16h	-	-
Théorie spécialité football	-	16h	-	-
Théorie spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Théorie spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Théorie spécialité handball	-	16h	-	-
Théorie spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Théorie spécialité judo	-	16h	-	-
Théorie spécialité natation	-	16h	-	-
Théorie spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Théorie spécialité rugby	-	16h	-	-
Théorie spécialité tennis	-	16h	-	-
Théorie spécialité volley-ball	-	16h	-	-
APSA de spécialité pratique	-	-	-	-

	CM	TD	TP	CI
Matières - choisir 1 parmi 17				
Pratique spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Pratique spécialité raquettes	-	16h	-	-
Pratique spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Pratique spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Pratique spécialité danse	-	16h	-	-
Pratique spécialité escalade	-	16h	-	-
Pratique spécialité football	-	16h	-	-
Pratique spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Pratique spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Pratique spécialité handball	-	16h	-	-
Pratique spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Pratique spécialité judo	-	16h	-	-
Pratique spécialité natation	-	16h	-	-
Pratique spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Pratique spécialité rugby	-	16h	-	-
Pratique spécialité tennis	-	16h	-	-
Pratique spécialité volley-ball	-	16h	-	-
UE2 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de polyvalence 9 ECTS	-	-	-	-
APSA de polyvalence théorie	28h	-	-	-
APSA de polyvalence pratique	-	48h	-	-
Organisation du sport en France	14h	-	-	-
UE3 : Langues vivantes et projet professionnel 6 ECTS	-	-	-	-
Langues vivantes	-	-	-	-
Matières - choisir 1 parmi 2				
Anglais	-	12h	-	-
Allemand	-	12h	-	-
Présentation des différents parcours	8h	-	-	-
Outils numériques de base	-	12h	-	-
Débouchés et projets professionnels	6h	-	-	-
OUI SI (facultatif) Facultatif				
Méthodologie OUI SI	-	14h	-	-
UE4 : Sciences de la vie et de la santé 6 ECTS	-	-	-	-
Sciences de la vie et de la santé	26h	12h	-	-
OUI SI (facultatif) Facultatif				
Sciences de la vie et de la santé OUI SI	-	6h	-	-

	CM	TD	TP	CI
UE5 : Sciences sociales 3 ECTS	-	-	-	-
Sociologie du sport	16h	16h	-	-
OUI SI (facultatif) Facultatif				
Sociologie du sport OUI SI	-	4h	-	-
UE6 : Psychologie 3 ECTS	-	-	-	-
Psychologie expérimentale appliquée aux APSA	12h	4h	-	-
Psychologie sociale appliquée aux APSA	-	6h	-	-
OUI SI (facultatif) Facultatif				
Psychologie OUI SI	-	4h	-	-

Licence 2 Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) - Portail

Semestre 3

	CM	TD	TP	CI
UE1 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de spécialité 3 ECTS	-	-	-	-
APSA de spécialité théorie	-	-	-	-
Matières - choisir 1 parmi 17				
Théorie spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Théorie spécialité raquettes	-	16h	-	-
Théorie spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Théorie spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Théorie spécialité danse	-	16h	-	-
Théorie spécialité escalade	-	16h	-	-
Théorie spécialité football	-	16h	-	-
Théorie spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Théorie spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Théorie spécialité handball	-	16h	-	-
Théorie spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Théorie spécialité judo	-	16h	-	-
Théorie spécialité natation	-	16h	-	-
Théorie spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Théorie spécialité rugby	-	16h	-	-
Théorie spécialité tennis	-	16h	-	-
Théorie spécialité volley-ball	-	16h	-	-
APSA de spécialité pratique	-	-	-	-

	CM	TD	TP	CI
Matières - choisir 1 parmi 17				
Pratique spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Pratique spécialité raquettes	-	16h	-	-
Pratique spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Pratique spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Pratique spécialité danse	-	16h	-	-
Pratique spécialité escalade	-	16h	-	-
Pratique spécialité football	-	16h	-	-
Pratique spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Pratique spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Pratique spécialité handball	-	16h	-	-
Pratique spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Pratique spécialité judo	-	16h	-	-
Pratique spécialité natation	-	16h	-	-
Pratique spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Pratique spécialité rugby	-	16h	-	-
Pratique spécialité tennis	-	16h	-	-
Pratique spécialité volley-ball	-	16h	-	-
UE2 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de polyvalence 6 ECTS	-	-	-	-
APSA de polyvalence théorie	24h	-	-	-
APSA de polyvalence pratique	-	72h	-	-
UE3 : Langues vivantes et outils 3 ECTS	-	-	-	-
Formation et certification PIX	-	16h	-	-
Langue au choix - choisir 1 parmi 2				
Anglais	-	12h	-	-
Allemand	-	12h	-	-
UE4 : Sciences de la vie et de la santé 6 ECTS	-	-	-	-
Sciences de la vie et de la santé	22h	12h	-	-
UE5 : Sciences sociales 6 ECTS	-	-	-	-
Sociologie du sport	18h	18h	-	-
Analyse du système sportif en Europe	12h	-	-	-
UE6 : Psychologie du développement et de la santé appliquée aux APSA 3 ECTS	-	-	-	-
Psychologie du développement appliquée aux APSA	6h	-	-	-
Psychologie de la santé appliquée à la pratique physique	6h	4h	-	-
UE7 : Mention et projet professionnel 3 ECTS	-	-	-	-
Projet professionnel	2h	4h	-	-

	CM	TD	TP	CI
Mention (choix de 2 mentions)	-	-	-	-
Matières - choisir 2 parmi 4				
Mention APAS	10h	-	-	-
Mention EM	10h	-	-	-
Mention ES	10h	-	-	-
Mention MS	10h	-	-	-

Semestre 4

	CM	TD	TP	CI
UE1 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de spécialité 3 ECTS	-	-	-	-
APSA de spécialité théorie	-	-	-	-
Matières - choisir 1 parmi 17				
Théorie spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Théorie spécialité raquettes	-	16h	-	-
Théorie spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Théorie spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Théorie spécialité danse	-	16h	-	-
Théorie spécialité escalade	-	16h	-	-
Théorie spécialité football	-	16h	-	-
Théorie spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Théorie spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Théorie spécialité handball	-	16h	-	-
Théorie spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Théorie spécialité judo	-	16h	-	-
Théorie spécialité natation	-	16h	-	-
Théorie spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Théorie spécialité rugby	-	16h	-	-
Théorie spécialité tennis	-	16h	-	-
Théorie spécialité volley-ball	-	16h	-	-
APSA de spécialité pratique	-	-	-	-

	CM	TD	TP	CI
Matières - choisir 1 parmi 17				
Pratique spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Pratique spécialité raquettes	-	16h	-	-
Pratique spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Pratique spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Pratique spécialité danse	-	16h	-	-
Pratique spécialité escalade	-	16h	-	-
Pratique spécialité football	-	16h	-	-
Pratique spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Pratique spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Pratique spécialité handball	-	16h	-	-
Pratique spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Pratique spécialité judo	-	16h	-	-
Pratique spécialité natation	-	16h	-	-
Pratique spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Pratique spécialité rugby	-	16h	-	-
Pratique spécialité tennis	-	16h	-	-
Pratique spécialité volley-ball	-	16h	-	-
UE2 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de polyvalence 6 ECTS	-	-	-	-
APSA de polyvalence théorie	24h	-	-	-
APSA de polyvalence pratique	-	72h	-	-
UE3 : Langues vivantes et outils 3 ECTS	-	-	-	-
Langues vivantes	-	-	-	-
Matières - choisir 1 parmi 2				
Anglais	-	12h	-	-
Allemand	-	12h	-	-
Statistiques	-	12h	-	-
UE4 : Sciences de la vie et de la santé 6 ECTS	-	-	-	-
Sciences de la vie et de la santé	24h	12h	-	-
UE5 : Sciences historiques 6 ECTS	-	-	-	-
Histoire du sport	18h	18h	-	-
UE6 : Psychologie expérimentale appliquée aux APSA 3 ECTS	-	-	-	-
Psychologie appliquée aux APSA	10h	6h	-	-
UE7 : Mention et projet professionnel 3 ECTS	-	-	-	-
Mention	-	-	-	-

	CM	TD	TP	CI
Matières - choisir 1 parmi 4				
Mention APAS	24h	36h	-	-
Mention EM	40h	20h	-	-
Mention ES	50h	10h	-	-
Mention MS	56h	4h	-	-
Stage	-	4h	-	-

Licence 3 Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) : entraînement sportif - Entrainement sportif

Semestre 5

	CM	TD	TP	CI
UE1 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de spécialité et de polyvalence 3 ECTS	-	-	-	-
APSA de spécialité théorie	-	-	-	-
Matières - choisir 1 parmi 17				
Théorie spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Théorie spécialité raquettes	-	16h	-	-
Théorie spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Théorie spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Théorie spécialité danse	-	16h	-	-
Théorie spécialité escalade	-	16h	-	-
Théorie spécialité football	-	16h	-	-
Théorie spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Théorie spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Théorie spécialité handball	-	16h	-	-
Théorie spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Théorie spécialité judo	-	16h	-	-
Théorie spécialité natation	-	16h	-	-
Théorie spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Théorie spécialité rugby	-	16h	-	-
Théorie spécialité tennis	-	16h	-	-
Théorie spécialité volley-ball	-	16h	-	-
APSA de spécialité pratique - L3S5	-	-	-	-

	CM	TD	TP	CI
Matières - choisir 1 parmi 17				
Pratique spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Pratique spécialité raquettes	-	16h	-	-
Pratique spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Pratique spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Pratique spécialité danse	-	16h	-	-
Pratique spécialité escalade	-	16h	-	-
Pratique spécialité football	-	16h	-	-
Pratique spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Pratique spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Pratique spécialité handball	-	16h	-	-
Pratique spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Pratique spécialité judo	-	16h	-	-
Pratique spécialité natation	-	16h	-	-
Pratique spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Pratique spécialité rugby	-	16h	-	-
Pratique spécialité tennis	-	16h	-	-
Pratique spécialité volley-ball	-	16h	-	-
APSA de polyvalence pratique	-	18h	-	-
UE 2 - Mobiliser des concepts scientifiques 6 ECTS	-	-	-	-
Gestes sportifs	6h	4h	-	-
La recherche scientifique en STAPS et intégrité scientifique	10h	-	-	-
Les habiletés mentales du sportif	10h	-	-	-
Physiologie de l'exercice et santé	18h	-	-	-
Adaptations physiologiques à l'entraînement	8h	-	-	-
UE 3 - Développer des qualités physiques 6 ECTS	-	-	-	-
Concevoir et mettre en place des séances de développement de coordination	4h	8h	-	-
Concevoir et mettre en place des séances de développement de vitesse	2h	10h	-	-
Programmation de l'entrainement et de la préparation physique	14h	-	-	-
Concevoir et mettre en place des tests de qualités physiques (Tests BCPE)	2h	-	-	-
UE 4 - Pratiquer et entraîner différentes disciplines sportives 6 ECTS	-	-	-	-
APSA de mention ES 1 (pratique)	-	18h	-	-
APSA de mention ES 2 (pratique)	-	18h	-	-
Management d'une équipe	10h	-	-	-
APSA de mention ES 1 et 2 (théorie)	14h	-	-	-
UE 5 - Intégrer le monde professionnel et valoriser ses compétences 6 ECTS	-	-	-	-

	CM	TD	TP	CI
Projet professionnel et stage	2h	16h	-	-
Marketing opérationnel et entreprenariat	12h	6h	-	-
UE 6 - Utiliser des outils numériques et linguistiques 3 ECTS	-	-	-	-
Outils numériques au service de l'entraînement	-	6h	-	-
Langue étrangère	-	20h	-	-

Semestre 6

	CM	TD	TP	CI
UE1 : Activités physiques sportives et artistiques (APSA) de spécialité et de polyvalence 3 ECTS	-	-	-	-
APSA de spécialité théorie	-	-	-	-
Matières - choisir 1 parmi 17				
Théorie spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Théorie spécialité raquettes	-	16h	-	-
Théorie spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Théorie spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Théorie spécialité danse	-	16h	-	-
Théorie spécialité escalade	-	16h	-	-
Théorie spécialité football	-	16h	-	-
Théorie spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Théorie spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Théorie spécialité handball	-	16h	-	-
Théorie spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Théorie spécialité judo	-	16h	-	-
Théorie spécialité natation	-	16h	-	-
Théorie spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Théorie spécialité rugby	-	16h	-	-
Théorie spécialité tennis	-	16h	-	-
Théorie spécialité volley-ball	-	16h	-	-
APSA de spécialité pratique	-	-	-	-

	CM	TD	TP	CI
Matières - choisir 1 parmi 17				
Pratique spécialité athlétisme	-	16h	-	-
Pratique spécialité raquettes	-	16h	-	-
Pratique spécialité basket-ball	-	16h	-	-
Pratique spécialité savate boxe française	-	16h	-	-
Pratique spécialité danse	-	16h	-	-
Pratique spécialité escalade	-	16h	-	-
Pratique spécialité football	-	16h	-	-
Pratique spécialité musculation fonctionnelle - haltérophilie	-	16h	-	-
Pratique spécialité gymnastique	-	16h	-	-
Pratique spécialité handball	-	16h	-	-
Pratique spécialité haut-niveau extérieur	-	16h	-	-
Pratique spécialité judo	-	16h	-	-
Pratique spécialité natation	-	16h	-	-
Pratique spécialité plein air de fond	-	16h	-	-
Pratique spécialité rugby	-	16h	-	-
Pratique spécialité tennis	-	16h	-	-
Pratique spécialité volley-ball	-	16h	-	-
APSA de polyvalence pratique	-	18h	-	-
UE 2 - Mobiliser des concepts scientifiques 7 ECTS	-	-	-	-
Mise en place d'expérimentations scientifiques	-	16h	-	-
Spécificités physiologiques des enfants et adolescents	10h	-	-	-
Physiologie de l'exercice et santé	6h	-	-	-
Fatigue induite par l'exercice et importance de la récupération	10h	-	-	-
Physiopathologie musculaire : blessures et régénération	12h	-	-	-
Outils numériques : traitement des données et statistiques	-	6h	-	-
Analyse du mouvement : anatomie fonctionnelle	2h	12h	-	-
UE 3 - Développer des qualités physiques 7 ECTS	-	-	-	-
Concevoir et mettre en place des séances de développement des qualités physiques	-	10h	-	-
Concevoir et mettre en place des séances de développement de la souplesse et de l'équilibre	4h	10h	-	-
Concevoir et mettre en place des séances de développement de la force	4h	16h	-	-
Concevoir et mettre en place des séances de développement de l'endurance	4h	16h	-	-
UE 4 - Pratiquer et entraîner différentes disciplines sportives 7 ECTS	-	-	-	-
Apprentissage et contrôle moteur	12h	-	-	-
Importance de la nutrition sur la performance du sportif	16h	-	-	-
Planification de la préparation mentale	4h	-	-	-
APSA de mention ES 3 (pratique)	-	18h	-	-

	CM	TD	TP	CI
APSA de mention ES 4 (pratique)	-	18h	-	-
Outils objectifs et subjectifs du contrôle de la charge d'entraînement et gestion du poids du sportif	6h	-	-	-
APSA de mention ES 3 et 4 (théorie)	12h	-	-	-
UE 5 - Intégrer le monde professionnel et valoriser ses compétences 6 ECTS	-	-	-	-
Déontologie sportive et approche juridique	6h	-	-	-
Le dopage dans le monde sportif	6h	-	-	-
Projet professionnel et stage	-	14h	-	-
Administratif et financier	8h	-	-	-