

## STAPS



LIÉVIN

- **Journée Portes Ouvertes (JPO)**

Fin janvier-début février  
sur tous les sites  
de l'Université d'Artois

- **Journées d'Immersion des lycéens**

Mois de février

## LES DÉBOUCHÉS

- Intervenant sur des structures sportives (entraînement performance/loisir/haut niveau)
  - Travailleur indépendant (coaching, tourisme sportif, sport en entreprise)
  - Préparation physique/ préparation mentale
  - Entraîneur (secteur associatif, fédérations sportives)
  - Éducateur sportif (sport en entreprise, collectivités territoriales, secteur associatif, tourisme sportif, centres de vacances, etc.)
  - Poursuite d'études (masters en lien avec la filière)
  - Autres débouchés en lien avec la filière (exemple : analyste vidéo)

## LICENCE

# Entraînement Sportif

« Entraînement, préparation physique, coaching »

CODE RNCP : 35946



## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Former des intervenants capables :

- d'évaluer, analyser et réguler la progression des pratiquants
- de planifier des contenus adaptés en fonction du niveau du public, de l'activité mobilisée, des motivations et du nombre de pratiquants (coaching personnel, petits groupes, entraînements d'équipes en sports individuels ou collectifs)
- d'optimiser les potentialités physiques, techniques, tactiques, mentales, des pratiquants
- de gérer le bien être et la santé du sportif en utilisant des outils variés
- d'intervenir dans divers secteurs sportifs et de la performance grâce à des contenus appropriés : entraînements (loisir, performance, haut niveau, professionnel), coaching personnel, préparation physique, tourisme sportif, sport en entreprise, fédérations sportives, collectivités territoriales, etc.
- de coordonner et gérer administrativement un projet sportif

## LES ATOUTS DE LA FORMATION

Une formation encadrée par :

- des universitaires spécialisés sur les problématiques de santé, sport de haut niveau, gestion des relations humaines, apprentissage, motivation.
- des enseignants et professionnels spécialistes impliqués dans le monde fédéral
- des liens avec des structures sportives et médicales reconnues
- un suivi personnalisé des étudiants.
- une recherche incessante de pertinence avec les attentes des divers milieux possibles d'intervention
- des enseignements faisant place à l'innovation pédagogique, à la mise en situation professionnelle
- des liens avec la recherche
- des visites thématiques et des rencontres professionnelles afin de contextualiser les enseignements



## LES COMPÉTENCES ACQUISES

- Analyser, évaluer, le pratiquant et ses ressources
- Concevoir, élaborer, réguler des projets d'intervention adaptés et sécurisés
- Encadrer, entraîner, former, conseiller des sportifs, en loisir, bien-être, entraînement ou compétition
- Collaborer au développement de projets sportifs et gérer et administrer ces projets
- Protéger physiquement et psychologiquement le sportif
- S'exprimer en utilisant divers supports (écrit, oral, numérique)
- Créer, innover, chercher, organiser, entreprendre, anticiper, réguler, analyser, communiquer, etc.

## CONDITIONS D'ACCÈS

Accessible aux titulaires d'un baccalauréat, Diplôme d'Accès aux Études Universitaires ou équivalent.

## LES PRÉREQUIS

- Être de préférence titulaire d'un Baccalauréat général
- Être déjà engagé dans des pratiques sportives et ne pas présenter de contre-indication médicale à la pratique sportive (certificat médical obligatoire)
- Posséder des appétences pour les sciences de la vie, les sciences humaines et sociales, les sciences de l'intervention et la pratique physique
- Être curieux, entreprenant, autonome, créatif.
- Avoir envie d'apprendre, de chercher, de créer, d'animer, de faire, de se perfectionner, de s'enrichir.

## LE PROGRAMME DE LA FORMATION

- Sciences humaines, Sciences de la vie, Sciences de l'intervention, Séminaires, Recherche, Visites, contextualisées avec la thématique de la licence
- Pratiques physiques sportives fédérales, pratiques issues du monde de la remise en forme (ex : step, renforcement musculaire...), de la santé (Yoga, Pilates, etc.), de la préparation physique et/ou mentale (musculature/sophrologie)
- Contenus professionnels, méthodologiques, sportifs au service d'une intervention efficace dans des milieux sportifs diversifiés (ex : conception d'un entraînement, gestion événement sportif, utilisations logiciels spécifiques, prévention de la blessure, etc.)
- Stages en structures (club, salles de fitness, centres de formation, etc.).

## LES POURSUITES D'ÉTUDES

- Master en lien avec les problématiques de la filière : optimisation de la performance, Préparation mentale, etc.
- Master Recherche
- Diplôme Universitaire (DU) en lien avec les problématiques de la filière (exemple : nutrition)



### CONTACT

Secrétariat Licence ES : Corinne Dupire  
Tél. 03 21 45 85 06  
corinne.dupire@univ-artois.fr

Responsable pédagogique : Anne Lejot  
Tél. 03 21 45 85 18  
anne.lejot@univ-artois.fr



Si vous rencontrez un problème d'accessibilité (numérique ou du cadre bâti), vous pouvez prévenir la Mission handicap afin que des dispositions soient prises en concertation avec les services concernés