UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

STAPS

Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement sportif Entraînement sportif

Licence STAPS - Entraînement sportif

ECTS
180 crédits

Durée
3 ans

Composante
UFR STAPS

Langue(s) d'enseignement
Français

Présentation

Objectifs

La spécialité Entraînement sportif forme les étudiants à atteindre les objectifs
suivants :

- savoir encadrer différents types de public (animation et entrainement)
- améliorer ses performances physiques et/ou sportives
- permettre le développement des compétences personnelles de chacun

Les connaissances nécessaires dans des domaines techniques et des champs
scientifiques et méthodologiques solides dans l'entraînement et la préparation
physique et mentale sont ainsi apportées.

Savoir-faire et compétences

- Concevoir des programmes d'entraînement
- Évaluer les capacités des athlètes
- Analyser la situation au regard des objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure
- Élaborer et planifier les séances et plans d'entraînement
- Gérer la charge d'entrainement et la récupération du sportif
- Conduire les séances d'entraînement relevant de la préparation physique/Préparation mentale/Préparation technique et tactique ou stratégique
- Participer au projet sportif et à la gestion administrative et financière d'une structure
- Adapter la conduite des séances aux aptitudes et capacités des sportifs
- Participer à l'encadrement des compétitions sportives
- Diriger les groupes dont il a la charge lors des déplacements
- Intervenir, conseiller et gérer l'activité des sportifs pendant la phase compétitive
- Communiquer et participer à la protection des sportifs
- Présenter le projet sportif aux dirigeants, partenaires, publics et médias
- Transmettre aux sportifs les valeurs de solidarité, d'effort et de respect
- Participer à la construction et à la protection de l'intégrité de la personne

Organisation

Contrôle des connaissances

Les modalités de contrôle des connaissances et des compétences sont disponibles en téléchargement ci-dessous :

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

Télécharger le fichier «MCC Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives, Tronc commun 1re année, UFR STAPS 2026-07-17» (325.9 Ko)

Télécharger le fichier «MCC Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives, parcours Aménagée 1re année, UFR STAPS 2026-07-17» (297.4 Ko)

Télécharger le fichier «MCC Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives, parcours Entrainement sportif, 2e année, UFR STAPS 2026-07-17» (313.7 Ko)

Télécharger le fichier «MCC L3 STAPS - Entraînement sportif, parcours ES 2026-07-17.pdf» (305.7 Ko)

Aménagements particuliers

Accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap

Conformément à la loi accessibilité, l'Université doit permettre à tous d'accéder aux enseignements dans les meilleures conditions possibles. Si vous êtes en situation de handicap il est recommandé de nous en informer dès votre inscription. Nous prenons en compte et analysons vos besoins au cas par cas afin de pouvoir mettre en place d'éventuels aménagements pour les cours, les stages ainsi que pour les examens.

Pour toute information supplémentaire veuillez contacter le **Service de santé étudiante (SSE)** **sse@univ-fcomte.fr**

Admission

Conditions d'admission

http://admission.univ-fcomte.fr/

Modalités d'inscription

http://admission.univ-fcomte.fr/

Droits de scolarité

Il n'y a pas de droit d'entrée pour les étudiants boursiers.

Le montant des droits pour les étudiants en formation initiale (hors CVEC) est défini selon l'Arrêté du 19 avril 2019 relatif aux droits d'inscription dans les établissements publics d'enseignement supérieur relevant du ministre chargé de l'enseignement supérieur - Légifrance

Selon les orientations stratégiques de l'UMLP, les étudiants extracommunautaires assujettis aux droits différenciés, quelle que soit leur situation financière, bénéficient systématiquement d'une exonération partielle ramenant le paiement des droits au montant acquitté par les étudiants communautaires pour le même diplôme (délibération du Conseil d'administration du 22 octobre 2024).

Pour connaitre les modalités et montants liés à la formation continue, vous pouvez consulter le site de Sefoc'Al : Documents utiles - SeFoC'Al

Infos pratiques

Autres contacts

Scolarité :

scolarite-licence-es@univ-fcomte.fr

Responsable pédagogique :

licence-es@univ-fcomte.fr

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

Programme

Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives, Tronc commun 1re année, UFR STAPS

Semestre 01 TC

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE11-Pratiques physiques et sciences de la vie et de la sant	**Unité d'enseignement**	**32h**	**12h**		**6 crédits**
EC1-Anatomie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Physiologie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
UE12-Pratiques physiques et sciences humaines et sociales	**Unité d'enseignement**	**32h**	**12h**		**6 crédits**
EC1-Sciences de l'éducation et de la formation	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Psychologie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
UE13-Communication et professionnalisation	**Unité d'enseignement**	**6h**	**32h**		**6 crédits**
EC1a-Outils numériques PIX	Elément constitutif	2h	20h		3 crédits
EC1b-Anglais	Elément constitutif	2h	18h		3 crédits
EC2-Méthodologie du travail universitaire et professionnalis	Elément constitutif	10h	6h		3 crédits
UE14-Connaissance, encadrement et pratique des APSA	**Unité d'enseignement**	**4h**	**18h**	**24h**	**6 crédits**
EC2-APSA1-pratique physique de pleine nature	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Piste S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Forme Fitness S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Musculation Haltérophilie S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Activité artistique S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme trail S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC1-Spécialité-Badminton S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Basket S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Boxe S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Cyclisme S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Escalade S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Football S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Gymnastique S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Handball S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Judo S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Natation, act. aquatiques & surveillance S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Rugby S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Ski de fond S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Tennis S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Volley ball S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
UE15-Connaissance et pratique des APSA	**Unité d'enseignement**	**12h**	**18h**	**36h**	**6 crédits**
EC1-APSA2-sports collectifs	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC1-APSA2-sports de raquettes	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC2-APSA3-activités aquatiques	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC2-APSA3-activités athlétiques	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC3-APSA4-activités artistique/gymnique	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC3-APSA4-activités sport de combat	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
UEL Semestre 1	**Unité d'enseignement libre**				

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

Semestre 02 TC

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE21-Pratiques physiques et sciences de la vie et de la sant	**Unité d'enseignement**	**32h**	**12h**		**6 crédits**
EC1-Anatomie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Physiologie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
UE22-Pratiques physiques et sciences humaines et sociales	**Unité d'enseignement**	**32h**	**12h**		**6 crédits**
EC1-Histoire du Sport	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Sociologie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
UE23-Communication et professionnalisation	**Unité d'enseignement**	**4h**	**26h**	**6h**	**6 crédits**
EC1a-Outils numériques	Elément constitutif	2h	20h		3 crédits
EC1b-Anglais	Elément constitutif	2h	18h		3 crédits
EC2-Projet professionnel et stage	Elément constitutif	2h	6h	6h	3 crédits
UE24-Connaissance, encadrement et pratique des APSA	**Unité d'enseignement**	**4h**	**18h**	**24h**	**6 crédits**
EC2-APSA5-Activité physique de pleine nature	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC1-Spécialité-Forme Fitness S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Musculation Haltérophilie S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Activité artistique S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
Spécialité-Athlétisme piste S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
Spécialité-Athlétisme trail S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Badminton S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Basket S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Boxe S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Cyclisme S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC1-Spécialité-Escalade S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Football S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Gymnastique S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Handball S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Judo S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Natation, act. aquatiques & surveillance S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Rugby S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Ski de fond S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Tennis S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Volley ball S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
UE25-Connaissance et pratique des APSA	**Unité d'enseignement**	**12h**	**18h**	**36h**	**6 crédits**
EC1-APS6-sport de raquettes	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC1-APS6-sports collectifs	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC2-APSA7-Activités athlétiques	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC2-APSA7-activités aquatiques	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC3-APSA8-activités artistique/gymnique	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC3-APSA8-activités sport de combat	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
UEL Semestre 2	**Unité d'enseignement libre**				

Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives, parcours Aménagée 1re année, UFR STAPS

Semestre 01 (ac)

	Nature	CM	TD	TP	Crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

UE11- Pratiques physiques et SVS (ac)	**Unité d'enseignement**		**20h**		**6 crédits**
EC1-Anatomie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC1-Anatomie (ac)	Elément constitutif		10h		
EC2-Physiologie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Physiologie (ac)	Elément constitutif		10h		
Formation tuteur - ORE	Elément constitutif		6h		
UE12-Pratiques physiques et SHS (ac)	**Unité d'enseignement**		**20h**		**6 crédits**
EC1-Sciences de l'éducation (ac)	Elément constitutif		10h		
EC1-Sciences de l'éducation et de la formation	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Psychologie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Psychologie (ac)	Elément constitutif		10h		
UE13-Communication et professionnalisation (ac)	**Unité d'enseignement**		**18h**		**6 crédits**
EC1b-Anglais	Elément constitutif	2h	18h		3 crédits
EC1b-Anglais (ac)	Elément constitutif		8h		
EC2-Méthodologie du travail universitaire et professionnalis	Elément constitutif	10h	6h		3 crédits
EC2-Méthodologie du travail universitaire et Stage (ac)	Unité d'enseignement		10h		
UE14-Connaissance, encadrement et pratique des ASPA (ac)	**Unité d'enseignement**		**4h**		**6 crédits**
EC2-APSA1-Pratique physique de pleine nature (ac)	Elément constitutif		4h		
EC2-APSA1-pratique physique de pleine nature	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Piste S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Forme Fitness S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Musculation Haltérophilie S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC1-Spécialité-Activité artistique S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme trail S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Badminton S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Basket S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Boxe S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Cyclisme S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Escalade S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Football S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Gymnastique S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Handball S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Judo S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Natation, act. aquatiques & surveillance S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Rugby S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Ski de fond S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Tennis S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Volley ball S1	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
UE15-Connaissance, encadrement et pratique des ASPA (ac)	**Unité d'enseignement**		**12h**		**6 crédits**
EC1-APSA2-sports de raquettes	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC1-APSA2-sports de raquettes (ac)	Elément constitutif		4h		
EC2-APSA3- activités aquatiques (ac)	Elément constitutif		4h		
EC2-APSA3-activités aquatiques	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC3-APSA4-Activités artistique/gymnique (ac)	Elément constitutif		4h		
EC3-APSA4-activités artistique/gymnique	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

UEL Semestre 1	Unité d'enseignement libre				

Semestre 02 (ac)

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE21- Pratiques physiques et SVS (ac)	**Unité d'enseignement**		**20h**		**6 crédits**
EC1-Anatomie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC1-Anatomie (ac)	Elément constitutif		10h		
EC2-Physiologie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Physiologie (ac)	Elément constitutif		10h		
Formation tuteur - ORE S2	Elément constitutif		6h		
UE22-Pratiques physiques et SHS (ac)	**Unité d'enseignement**		**20h**		**6 crédits**
EC1-Histoire (ac)	Elément constitutif		10h		
EC1-Histoire du Sport	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Sociologie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Sociologie (ac)	Elément constitutif		10h		
UE23-Communication et professionnalisation (ac)	**Unité d'enseignement**		**16h**		**6 crédits**
EC1a-Outils numériques	Elément constitutif	2h	20h		3 crédits
EC1a-Outils numériques PIX (ac)	Elément constitutif		8h		
EC2-Projet professionnel et stage	Elément constitutif	2h	6h	6h	3 crédits
EC2-Projet professionnel et stage (ac)	Elément constitutif		8h		
UE24-Connaissance, encadrement et pratique des ASPA (ac)	**Unité d'enseignement**		**4h**		**6 crédits**
EC2-APSA5-Activité physique de pleine nature	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC2-APSA5-Activité physique de pleine nature (ac)	Elément constitutif		4h		
EC1-Spécialité-Forme Fitness S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Musculation Haltérophilie S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Activité artistique S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
Spécialité-Athlétisme piste S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
Spécialité-Athlétisme trail S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Badminton S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Basket S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Boxe S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Cyclisme S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Escalade S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Football S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Gymnastique S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Handball S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Judo S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Natation, act. aquatiques & surveillance S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Rugby S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Ski de fond S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Tennis S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Volley ball S2	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
UE25-Connaissance, encadrement et pratique des ASPA (ac)	**Unité d'enseignement**		**12h**		**6 crédits**
EC1-APS6-Sports collectifs (ac)	Elément constitutif		4h		
EC1-APS6-sports collectifs	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC2-APSA7-Activités athlétiques	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC2-APSA7-Activités athlétiques (ac)	Elément constitutif		4h		
EC3-APSA8-Sports de combat (ac)	Elément constitutif		4h		
EC3-APSA8-activités sport de combat	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
UEL Semestre 2	**Unité d'enseignement libre**				

Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives, parcours Entrainement sportif, 2e année, UFR STAPS

Semestre 03 TC

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE31-Pratiques physiques et sciences de la vie et de la sant	**Unité d'enseignement**	**32h**	**12h**		**6 crédits**
EC1-Biomécanique	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
EC2-Physiologie	Elément constitutif	16h	6h		3 crédits
UE32-Pratiques physiques et sciences humaines et sociales.	**Unité d'enseignement**	**36h**	**18h**		**6 crédits**
EC1-Histoire	Elément constitutif	12h	6h		2 crédits
EC2-Sociologie	Elément constitutif	12h	6h		2 crédits
EC3-Sciences de l'éducation	Elément constitutif	12h	6h		2 crédits
UE33-Communication et professionnalisation	**Unité d'enseignement**	**10h**	**24h**	**28h**	**6 crédits**
EC1-Anglais	Elément constitutif		18h		3 crédits
EC2-Professionnalisation	Elément constitutif		6h	18h	1 crédits
EC3-Transition socio-écologique	Elément constitutif	10h		10h	2 crédits
UE34-Connaissance, encadrement et pratique des APSA	**Unité d'enseignement**	**6h**	**18h**	**24h**	**6 crédits**

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC2-APSA9-Jeux sportifs	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Piste S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Trail S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Badminton S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Basket S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Boxe S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Cyclisme S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Escalade S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Football S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Forme Fitness S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Gymnastique S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Handball S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Judo S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Musculation Haltérophilie S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Natation, act. aquatiques & surveillance S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Rugby S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Ski de Fond S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Tennis S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Volley Ball S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
EC1-Spécialité-Activité artistique S3	Elément constitutif		12h	12h	4 crédits
UE35-Connaissance et pratique des APSA	**Unité d'enseignement**	**12h**	**18h**	**36h**	**6 crédits**
EC1-APSA10-Activité physique de pleine nature	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
EC2-APSA11-Activité gymnique/artistique	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC3-APSA12-Activité physique de la forme	Elément constitutif	4h	6h	12h	2 crédits
UEL Semestre 3	**Unité d'enseignement libre**				

Semestre 04 ES

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE41-Entrainer en vue d'une performance	**Unité d'enseignement**	**24h**	**12h**	**24h**	**6 crédits**
EC1-Entrainement des qualités physiques	Elément constitutif	24h		12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Volley Ball S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Activité Artistique S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Piste S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Trail S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Badminton S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Basket S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Boxe S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Cyclisme S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Escalade S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Football S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Forme Fitness S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Gymnastique S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Handball S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Judo S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Musculation Haltérophilie S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Natation, act. aquatiques & surveillance S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC1-Spécialité-Rugby S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Ski de Fond S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Tennis S4	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
UE42-Analyse théorique et scientifique de l'entrainement	Unité d'enseignement	24h	12h		6 crédits
UE43-Enseignements transversaux	Unité d'enseignement	2h	30h	10h	6 crédits
UE44-Approche théorique et pratique des APS	Unité d'enseignement	6h	12h	54h	6 crédits
UE45-Se situer dans son milieu professionnel	Unité d'enseignement	31h	22h	10h	6 crédits
UEL Semestre 4	Unité d'enseignement libre				

L3 STAPS - Entraînement sportif, parcours ES

Semestre 05 ES

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UEL Semestre 5	Unité d'enseignement libre				
UE51-BP AGFF	Unité d'enseignement				6 crédits
UE51-Entrainer en vue d'une performance	Unité d'enseignement	18h	24h	12h	6 crédits
EC1-Paramètres externes de la performance	Elément constitutif	18h	12h		3 crédits
EC1-Spécialité-Activité Artistique S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Piste S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Trail S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Badminton S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC1-Spécialité-Basket S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Boxe S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Cyclisme S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Escalade S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Football S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Forme Fitness S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Gymnastique S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Handball S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Judo S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Musculation Haltérophilie S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Natation, act. aquatiques & surveillance S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Rugby S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Ski de Fond S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Tennis S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Volley Ball S5	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
UE52-Analyse théorique et scientifique de l'entraînement	**Unité d'enseignement**	**28h**	**16h**	**8h**	**6 crédits**
UE53-Enseignements transversaux	**Unité d'enseignement**		**24h**	**10h**	**6 crédits**
UE54-Approche théorique et pratique des APS	**Unité d'enseignement**	**6h**	**12h**	**54h**	**6 crédits**
EC1a-Polyvalence supplément au diplôme	Elément constitutif	6h	12h	54h	6 crédits
EC1b-Polyvalence préparation physique	Elément constitutif	6h	12h	54h	6 crédits
UE54-BP AGFF	**Unité d'enseignement**				**6 crédits**
UE55-Se situer dans son milieu professionnel	**Unité d'enseignement**	**28h**	**7h**		**6 crédits**

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

Semestre 06 ES

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE61-BP AGFF	Unité d'enseignement				6 crédits
UE61-Entrainer en vue d'une performance	Unité d'enseignement	14h	36h	42h	6 crédits
EC1-Paramètres externes et internes de la performance	Elément constitutif	14h	24h	30h	3 crédits
EC1-Spécialité-Activité Artistique S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Piste S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Athlétisme Trail S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Badminton S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Basket S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Boxe S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Cyclisme S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Escalade S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Forme Fitness S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Football S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Gymnastique S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Handball S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Judo S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Musculation Haltérophilie S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Natation, act. aquatiques & surveillance S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Rugby S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Ski de Fond S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
EC1-Spécialité-Tennis S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026

EC1-Spécialité-Volley Ball S6	Elément constitutif		12h	12h	3 crédits
UE62-Analyse théorique et scientifique de l'entrainement	Unité d'enseignement	36h	12h		6 crédits
UE63-Enseignements transversaux	Unité d'enseignement	4h	20h	16h	6 crédits
UE64-Approche théorique et pratique des APS	Unité d'enseignement	6h	12h	30h	6 crédits
EC1a-Polyvalence supplément au diplôme	Elément constitutif	6h	12h	30h	6 crédits
EC1b-Polyvalence préparation physique	Elément constitutif	6h	12h	30h	6 crédits
UE64-BP AGFF	Unité d'enseignement				6 crédits
UE65-Se situer dans son milieu professionnel	Unité d'enseignement	25h	22h	4h	6 crédits
UEL Semestre 5	Unité d'enseignement libre				

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 22 octobre 2026