



MAQUETTE PÉDAGOGIQUE

LICENCE STAPS

PARCOURS ENTRAÎNEMENT SPORTIF (ES)

Maquette Licence ES 2025-2029

Semestre 3 (L2)						
N°	BF BC	Type	Nom	Volume horaire		
				CM	TD	TP
1	BF	UE	Connaissances scientifiques communes			
		ECUE	Réponses physiologiques à l'exercice	18	6	
		ECUE	Ethique du sport et Philosophie du corps	18	6	
		ECUE	Dynamiques psycho-sociales	18	6	
		ECUE	Neurosciences et contrôle moteur	18	6	
		ECUE	Théories de l'apprentissage	18	6	
		ECUE	Sport et représentations sociales	18	6	
2	BF	UE	Activités Physiques Sportives et Artistiques			
		ECUE	Spécialité sportive pratique			20
		ECUE	Spécialité sportive théorique		10	
		ECUE	Connaissances pratiques et théoriques de l'APSA 1	10		20
		ECUE	Connaissances pratiques et théoriques de l'APSA 2	10		20
		ECUE	Connaissances pratiques et théoriques de l'APSA 3	10		20
3	BC	UE	Projet professionnel ES			
		ECUE	Théorie de l'intervention en entraînement sportif	20		
		ECUE	Encadrer une séance d'entraînement			20
		ECUE	Stage 1 (70h)	2	10	
4	BC	UE complémentaire	Anglais pour l'activité physique et le sport		20	
5	BC	UE complémentaire	Transition Ecologique pour un Développement Durable			
6	BC	UE transverse	Secourisme / 3SMA			

Semestre 4 (L2)						
N°	BF BC	Type	Nom	Volume horaire		
				CM	TD	TP
1	BF	UE	Sciences de la performance			
		ECUE	Culture sportive	18	6	
		ECUE	Théorie de la motivation	18	6	
		ECUE	Cadre juridique et Droit du Sport	10	10	
		ECUE	Biomécanique : prévention et traumatologie	18	6	
		ECUE	Diététique et nutrition du sportif	18	6	
2	BF	UE	Activités Physiques Sportives et Artistiques			
		ECUE	Spécialité sportive pratique			20
		ECUE	Spécialité sportive théorique		10	
		ECUE	Connaissances pratiques et théoriques de l'APSA 1	10		20
		ECUE	Connaissances pratiques et théoriques de l'APSA 2	10		20
		ECUE	Connaissances pratiques et théoriques de l'APSA 3	10		20
3	BF	UE	Stage et professionnalisation			
		ECUE	Outils de la communication orale		10	
		ECUE	Aides à la prise de responsabilités professionnelles	2		
		ECUE	Stage			
4	BC	UE	Projet professionnel : Bases de la performance			
		ECUE	Connaissance du milieu de l'entraînement sportif	10		20
		ECUE	Modéliser l'activité du pratiquant	10		10
6	BC	UE	UE transverse	6		
7	BC	UE	3SMA / FFSU			
8	BC	UE	UE libre			

Semestre 5 (L3)						
N°	BF BC	Type	Nom	Volume horaire		
				CM	TD	TP
1	BF	UE	Sciences de la performance			
		ECUE	Physiologie de la performance	20	10	
		ECUE	Psychologie de la performance	20	10	
2	BF	UE	Sciences de l'intervention			
		ECUE	Préparation mentale	20	10	
		ECUE	Méthodologie de la recherche	10	10	
3	BF	UE	Spécialité APSA			
		ECUE	Spécialité sportive pratique			20
		ECUE	Spécialité sportive théorique		10	
4	BF	UE	Stage et professionnalisation			
		ECUE	Outils de la communication orale (2)		10	
		ECUE	Aides à la prise de responsabilité professionnelle	4		
		ECUE	Stage			
5	BC	UE	Optimisation de la performance			
		ECUE	Méthodologie de l'entraînement et modélisation	10		20
		ECUE	APSA Musculation ou Activités d'entretien et de développement			20
6	BC	UE	Anglais		18	
7	BC	UE Transverse	Secourisme			

Semestre 6 (L3)						
N°	BF BC	Type	Nom	Volume horaire		
				CM	TD	TP
1	BF	UE	Sciences de la performance			
		ECUE	Sociologie de la performance	20	10	
		ECUE	Performance et cognition	20	10	
2	BF	UE	Théorie de l'intervention			
		ECUE	Culture sportive	20	10	
		ECUE	Préparation invisible	10	10	
		ECUE	Parcours croisés et entraînement		10	
3	BF	UE	Spécialité APSA			
		ECUE	Spécialité sportive pratique			20
		ECUE	Spécialité sportive théorique		10	
4	BF	UE	Stage			
		ECUE	Outils de la communication orale (3)		10	
		ECUE	Aides à la prise de responsabilité professionnelle 3 (100h)			
5	BC	UE	Optimisation de la performance			
		ECUE	Préparation physique orientée	10		20
		ECUE	APSA Musculation ou Activités d'entretien et de développement			20
6	BC	UE	UE Complémentaire			