

## 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/gestion de publics spécifiques, etc.)
- Accompagnement individualisé ou de groupe (préparation physique, coaching personnel)
- Intervenant auprès d'entreprises (santé et bien-être au travail par les Activités Physiques, Sportives et Adaptées, optimisation de la productivité)
- Travailleur indépendant

## LICENCE

# Entraînement Sportif

« Bien être et optimisation de la performance »



## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Former des intervenants capables :

- d'optimiser les potentialités physiques, techniques, tactiques, mentales, des pratiquants en utilisant les activités et outils des domaines de la remise en forme et du bien être
- d'optimiser la performance mais aussi le bien être et la santé du sportif en utilisant ces mêmes techniques
- d'évaluer et réguler la progression des pratiquants
- de planifier des contenus adaptés en fonction du niveau du public, de l'activité mobilisée, de ses motivations et du nombre de pratiquants (coaching personnel, petits groupes, cours collectifs, entraînements d'équipes en sports individuels ou collectifs)
- d'intervenir dans divers secteurs de la performance grâce à des contenus appropriés : entraînements de club (loisir et performance), coaching personnel, cours collectifs, préparation physique

## LES ATOUTS DE LA FORMATION

Une formation encadrée par :

- des universitaires spécialisés sur les problématiques de santé, bien être, condition physique
- des enseignants spécialistes des pratiques sportives individuelles et collectives et impliqués dans le monde fédéral, universitaire et de santé.
- des professionnels du secteur du sport, de la remise en forme, de la santé, et de la condition physique
- des liens avec des structures sportives et médicales reconnues (sections sportives, clubs professionnels, associations sport santé, etc.)
- un environnement de proximité pour un suivi personnalisé des étudiants.
- une recherche incessante de cohérence, de cohésion, de pertinence avec les attentes des divers milieux possibles d'intervention



## LES COMPÉTENCES ACQUISES

- Conception de programmes d'entraînement et de préparation physique à partir d'un diagnostic opéré
- Conduite de séances adaptées
- Compétences de communication
- Protection physique et psychologique du sportif

## LES PRÉREQUIS

- Être de préférence titulaire d'un Baccalauréat des séries générales
- Être déjà engagé dans des pratiques sportives et ne pas présenter de contre-indication médicale à la pratique sportive (certificat médical obligatoire)
- Posséder des aptitudes pour les sciences de la vie, les sciences humaines et sociales et les sciences de l'intervention
- Avoir une solide culture générale

## LE PROGRAMME DE LA FORMATION

- Sciences humaines, Sciences de la vie et Sciences de l'intervention contextualisées avec la thématique de la licence
- Pratiques physiques issues du monde de la remise en forme (ex : step, pilates), de la santé (Yoga, sophrologie, etc.) et de la psychologie (Planification Neuro-Linguistique : PNL) au service de l'optimisation de la performance
- 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, techniques de relaxation, etc.)
- UE libres : optimisation de la performance, réathlétisation, recherche, handicap et performance

## LES POURSUITES D'ÉTUDES

- Master « **Activité Physique Adaptée et Santé** » dans le même établissement
- Master « **Optimisation de la performance** » (Lille ou autre STAPS)
- Master « **Métiers de l'Éducation de l'Enseignement et de la Formation** » (Bien être et prévention des déviances en milieu éducatif)



### CONTACT

Secrétariat Licence ES : Séverine Pochet  
Tél. : 03 21 45 84 89  
severine.pochet@univ-artois.fr

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