Licence 2 et 3 Entrainement sportif (Rennes)

Présentation

La licence STAPS permet d'acquérir des connaissances approfondies relatives aux activités physiques sportives et artistiques (APSA), dans toutes leurs dimensions (technique, institutionnelle, historique, psychologique, sociologique, physiologique, biomécanique, juridique...).

Objectifs

La mention "Entraînement sportif" (à Rennes) permet de développer des compétences dans le domaine de l'entraînement ou du réentraînement quelle que soit la population visée, d'acquérir des connaissances dans les champs scientifiques principalement intéressés par les processus liés à la performance et enfin, de comprendre et maîtriser l'environnement dans lequel prendra part son activité professionnelle. **Le titulaire de ce parcours prend en charge différents publics à des fins d'amélioration de la performance ou de développement personnel** dans la ou les spécialités figurant dans le supplément au diplôme.

Compétences visées

Le titulaire de cette licence a vocation à encadrer en autonomie ou sous la responsabilité d'un autre entraîneur, selon le niveau concerné, différents publics, à des fins d'amélioration de la performance, de la condition physique ou de développement personnel.
> Il conçoit des programmes d'entraînement à partir du diagnostic qu'il opère.
> Il conduit les séances d'entraînement ou de réentraînement.
> Il communique et participe à la protection des sportifs.
> Il transmet les recommandations en matière d'hygiène de vie.

Et après ?

Poursuite d'études dans l'établissement
> Master STAPS : entrainement et optimisation de la performance sportive, parcours Monitoring optimisation et prévention

Débouchés professionnels

À titre d'exemple les débouchés possibles sont : entraîneur sportif, cadre dans le milieu de la santé, directeur technique, préparateur physique, préparation concours administratifs (catégorie A ou B) de la fonction publique d'État et de la fonction publique territoriale. Elle permet aussi de se positionner sur le marché des postes de cadres intermédiaires dans le secteur du sport ou de la santé.

Les + de la formation ?

Stage

> **Stage:** Obligatoire (100h en Licence 1 et 150h en Licence 2)

Dans le cadre de la licence STAPS Entrainement sportif, **l'étudiant devra réaliser 250h de stage** au sein d'une ou plusieurs structures sportives (club, association...). Plus précisément, **en 2e année (L2)**,les stages des **semestres 3 et 4 (50h/semestre)** amèneront progressivement l'étudiant d'une situation d'observation vers une situation d'intervention. Ces stages donneront lieu à un rapport de stage présentant les activités d'observation et d'intervention réalisées. **En 3e année (L3)**, la mise en stage interventionnelle **au semestre 5 et au semestre 6 (75h/semestre)** placera l'étudiant au cœur du dispositif professionnel. **Ce stage sera doublé en fin d'année d'un mémoire avec soutenance orale**.

Infos pratiques

> **Composante(s)** : UFR Sciences et techniques des activités physiques et sportives
> **Niveau d'étude visé** : BAC+3
> **Durée** : 2 ans
> **Crédits ECTS** : 120 crédits
> **Modalité d'enseignement** : Formation en présentiel

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 28 août 2026

Programme

Licence 2

Semestre 3

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées
sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 28 août 2026

UES1-Spécialité sportive 1	6 ects	
Spécialité sportive	4 ects	
Badminton		48h
Canoë-kayak		48h
Cyclisme		48h
Judo		48h
Basket		12h
Natation		48h
Voile		48h
Football		48h
Handball		48h
Athlétisme		48h
Gymnastique		48h
Rugby		48h
Tennis		48h
Triathlon		48h
Stage obligatoire dans la spécialité sportive	2 ects	6h
Présentation et tutorat de stage		12h
Stage obligaoire dans la spécialité sportive (50h)		12h
UEF1 Enseignements d'APSA 1	2 ects	
Polyvalences 1	1 ects	
Natation		18h
Préparation physique		18h
Triathlon		18h
Danse		18h
Football		18h
Gymnastique		18h
Handball		12h
Voile		18h
Volley-ball		18h
Basket-ball		18h
Boxe - savatte		18h
Canë-kayak		18h
Golf		18h
Judo		18h
Rugby		18h
Tennis		18h
Cyclisme		18h
Fitness		18h
Athlétisme		18h
Badminton		18h
Polyvalences 2	1 ects	
Natation		18h
Préparation physique		18h
Triathlon		18h
Danse		18h
Football		18h
Gymnastique		18h
Handball		12h
Voile		18h
Volley-ball		18h
Basket-ball		18h
Boxe - savatte		18h
Canë-kayak		18h
Golf		18h
Judo		18h
Rugby		18h
Tennis		18h
Cyclisme		18h
Fitness		18h
Athlétisme		18h
Badminton		18h
UEF2 Enseignements scientifiques 1	9 ects	
Sciences de la vie	4,5 ects	18h
Sciences Humaines et Sociales	4,5 ects	18h
UEF3-Définition et développement des ressources physiques	5 ects	
Définition et développement des qualités physiques	2 ects	24h
Renforcement musculaire	1 ects	24h
Développement de ressources énergétiques	2 ects	24h
UET3 - Enseignements Transversaux	5 ects	
Outils d'évaluation des ressource physiques	2 ects	18h
Analyse du mouvement	2 ects	18h
Théorie de l'intervention	1 ects	14h

Semestre 4

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 28 août 2026

UES1 - Spécialité sportive 2	6 ects	12h
Spécialité sportive	4 ects	12h
Cyclisme		48h
Judo		48h
Voile		48h
Badminton		48h
Canoë-kayak		48h
Rugby		48h
Tennis		48h
Football		48h
Natation		48h
Athlétisme		48h
Gymnastique		48h
Handball		48h
Triathlon		48h
Basket		48h
Stage obligatoire dans la spécialité sportive (50h)	2 ects	6h
Stage obligatoire dans la spécialité sportive (50h)		
Présentation et tutorat de stage 2		
UEF1 - Enseignements d'APSA 2	2 ects	
Polyvalences 1	1 ects	
Football		18h
Judo		18h
Golf		18h
Gymnastique		18h
Handball		18h
Rugby		18h
Danse		18h
Fitness		18h
Tennis		18h
Voile		18h
Athlétisme		18h
Badminton		18h
Basket-ball		18h
Boxe, Savatte		18h
Canoë-kayak		18h
Volley-ball		18h
Cyclisme		18h
Natation		18h
Triathlon		18h
Préparation physique		18h
Polyvalences 2	1 ects	12h
Football		18h
Judo		18h
Golf		18h
Gymnastique		18h
Handball		18h
Rugby		18h
Danse		18h
Fitness		18h
Tennis		18h
Voile		18h
Athlétisme		18h
Badminton		18h
Basket-ball		18h
Boxe, Savatte		18h
Canoë-kayak		18h
Volley-ball		18h
Cyclisme		18h
Natation		18h
Triathlon		18h
Préparation physique		18h
UEF2 - Enseignements scientifiques 2	9 ects	
Biomécanique du mouvement	5 ects	24h
Communication et contrôle de grandes fonctions	4 ects	18h
UEF3 - Déterminants de la performance	5 ects	
Approche physiologique et neuromusculaire de la performance	2 ects	20h
Approche psychologique de la performance	2 ects	14h
Renforcement musculaire	1 ects	24h
UET4 - Sciences de l'entrainement	5 ects	
Planification et programmation de l'entrainement	3 ects	30h
Tests de terrain	2 ects	18h

Licence 3

Semestre 5

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 28 août 2026

UES1 - Spécialité sportive 3	8 ects	900h
Spécialité sportive	6 ects	64h
Voile	6 ects	64h
Football	6 ects	64h
Handball	6 ects	64h
Natation	6 ects	64h
Tennis		64h
Canoé-Kayak	6 ects	64h
Cyclisme	6 ects	64h
Judo		64h
Badminton	6 ects	64h
Triathlon	6 ects	64h
Gymnastique	6 ects	64h
Athlétisme		64h
Rugby		64h
Basket		64h
Stage obligatoire dans la spécialité sportive 3	2 ects	4h
UEF1 - Sciences de l'entraînement 1	7 ects	60h
Entrainement et populations spécifiques	3 ects	30h
Analyse de la Perfomance Sportive en Rotation	2 ects	20h
Outils et méthodes d'analyse biomécanique du mouvement	2 ects	10h
UEF2 - Initiation à la recherche 1	7 ects	24h
Recherche bibliographique et lecture critique	4 ects	16h
Formation aux statistiques	3 ects	8h
UET5 - Enseignements tranversaux	5 ects	72h
Bases scientifiques de la préparation physique	3,5 ects	51h
Interaction entraineurs sportifs	1,5 ects	15h
Introduction aux méthodes numériques	0 ects	6h

Semestre 6

UES1 - Spécialité sportive 4	8 ects	1280h
Spécialité Sportive	6 ects	64h
Basket		64h
Tennis	6 ects	64h
Voile	6 ects	64h
Badminton	6 ects	64h
Judo	6 ects	64h
Rugby	6 ects	64h
Triathlon	6 ects	64h
Cyclisme	6 ects	64h
Gymnastique	6 ects	64h
Handball	6 ects	64h
Natation	6 ects	64h
Canoe-kayak	6 ects	64h
Athlétisme	6 ects	64h
Football	6 ects	64h
Stage obligatoire dans la spécialité sportive 4	2 ects	
UEF1 - Sciences de l'entrainement 2	5 ects	62h
Diététique et Nutrition Sportive	1 ects	12h
Efficience énergétique du sportif	2 ects	30h
Fatigue et défense : modulation par l'hygiène de vie	2 ects	20h
UEF2 - Structure du milieu de l'entrainement	2 ects	20h
Organisation du Sport	1 ects	10h
Développement de Projet en Structure	1 ects	10h
UEF3 - Initiation à la recherche 2	7 ects	4h
Mémoire d'initiation à la recherche	7 ects	4h
UET6 - Sciences de l'entraînement	5 ects	50h
Bases scientifiques de la préparation physique	3,5 ects	35h
Préparation psychologique à la perfomance	1,5 ects	15h
Introduction Sciences des données	0 ects	

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 28 août 2026