Tronc commun - Rennes

Licence 1 Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS)

Infos pratiques

> **Composante(s)** : UFR Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 20 mai 2026

Programme

Licence 1

Semestre 1

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées
sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 20 mai 2026

UEF 1 - APSA 1	9 ects	
Spécialité 1	4,5 ects	
Spécialité Activités Physiques Pleine Nature		36h
Spécialité Athlétisme (Demi-Fond/Fond)		36h
Spécialité Athlétisme (Sprint/Haie/Sauts/ Lancers)		36h
Spécialité Badminton		36h
Spécialité Basketball		36h
Spécialité Canoë-Kayak		36h
Spécialité Danse		36h
Spécialité Football		36h
Spécialité Gymnastique Sportive		36h
Spécialité Handball		36h
Spécialité Judo		36h
Spécialité Mixed Martial Arts		36h
Spécialité Multisports		36h
Spécialité Natation		36h
Spécialité Raquettes (Badminton/Tennis)		36h
Spécialité Raquettes (Badminton/Tennis de Table)		36h
Spécialité Raquettes (Tennis de Table/ Tennis)		36h
Spécialité Rugby		36h
Spécialité Sport de Combat		36h
Spécialité Tennis		36h
Spécialité Tennis de Table		36h
Spécialité Volleyball		36h
Polyvalences	4,5 ects	
Polyvalence imposée 1	2,25 ects	18h
Polyvalence imposée 2	2,25 ects	18h
UEF 2 - Sciences Humaines et Sociales 1	6 ects	
Histoire et Sociologie des APSA	6 ects	54h
UET1 - Sciences de le vie	5 ects	
Physiologie de l'exercice et anatomie descriptive	5 ects	48h
UEM1 - Méthodologie		
Méthodologie accueil		
Accueil pédagogique renforcé		
Journée d'Accueil de Méthodologie Informatique (JAMI)		
Journée d'accueil de méthodologie informatique (JAMI) - Présentiel		2h
Journée d'accueil de méthodologie informatique (JAMI) - Autoformation		2h
Méthodologies français et travail universitaire	2 ects	
Dispositif de méthodologies transversales		12h
Être étudiant - Méthodologie du travail universitaire		
Dispositif de méthodologies transversales écri+		12h
Méthodologie disciplinaire		
Ressources Physiques	4 ects	18h
Outils méthodologiques	1 ects	
Compétences informationnelles		5,5h
Méthodologie Informatique		12h

Semestre 2

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 20 mai 2026

UEF 1 - APSA 2	9 ects	
Spécialité 2	4,5 ects	
Spécialité Activités Physiques Pleine Nature		36h
Spécialité Athlétisme		36h
Spécialité Athlétisme		36h
Spécialité Badminton		36h
Spécialité Basketball		36h
Spécialité Canoë Kayak		36h
Spécialité Danse		36h
Spécialité Football		36h
Spécialité Gym sportive		36h
Spécialité Handball		36h
Spécialité Judo		36h
Spécialité Mixed Martial Arts		36h
Spécialité Multisport		36h
Spécialité Natation		36h
Spécialité Raquettes (bad/tennis)		36h
Spécialité raquettes(bad/TT)		36h
Spécialité raquettes(TT/ tennis)		36h
Spécialité Rugby		36h
Spécialité Sport de combat		36h
Spécialité Tennis		36h
Spécialité Tennis de Table		36h
Spécialité Volleyball		36h
Polyvalences	4,5 ects	
Polyvalence imposée 1	2,25 ects	18h
Polyvalence imposée 2	2,25 ects	18h
UEF 2 - Sciences Humaines et Sociales 2	5 ects	
Psychologie des APSA	5 ects	36h
UET2 - Sciences de la vie	5 ects	
Biomécanique du mouvement et anatomie fonctionnelle	5 ects	48h
UEM2 - Méthodologie		
Méthodologies français et travail universitaire	2 ects	
Dispositif de méthodologies transversales Être étudiant - Autoformation à la démarche ePortfolio		12h
Dispositif de méthodologies transversales écri+		12h
Méthodologie disciplinaire	4 ects	12h
Organisation du sport	1,5 ects	12h
Ressources Physiques	2,5 ects	12h
Enseignement de remédiation	0 ects	24h
Outils méthodologiques	1 ects	
Compétences informationnelles		5,5h
Méthodologie Informatique		12h
UEMP - Méthodologie du projet professionnel		
Projet professionnel	1 ects	10h

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 20 mai 2026