

4.2 La Licence Fondamentale en Entraînement sportif

Licence en Entraînement sportif						
UMA	Etablissement	Licence	X	Les Métiers de référence	REF	Taux d'insertion sur le marché d'emplois
		Mastère				
Domaine de formation	INSEP	Doctorat		Éducateur sportif	REC/UMA/16106	Lien observatoire
Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives		Ingénieur				
		DNDV				

Semestre -1-

N°	Unité d'enseignement (UE) /Compétences	Code de l'UE (Fondamentale / Transversale / Optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentielles (14 semaines)				Nombre de Crédits accordés		Coefficients		Modalité d'évaluation	
				Co ur s	TD	TP	Autres	ECU E	UE	ECU E	UE	CC	mixte
1	UE : Connaissances des APS par les sciences humaines et sociales	UEF	Psychologie du développement	21	14			3	7	1	2		+
			Sociologie	21				2		1			+
	Com : L'étudiant doit acquérir : - les connaissances des grands courants psychologiques de l'enfant et sociologiques ; - les concepts de l'intervention en APS		Sciences de l'éducation	21				2		1		+	
2	UE : Connaissances des APS par les sciences de la vie et de la santé	UEF	Anatomie	21	14			3	7	1	2		+
	Com : - Maîtriser les notions fondamentales en anatomie du tronc (ostéologie, arthrologie et myologie)		Neurosciences	21	14			2		1			+
	- Maîtriser les notions fondamentales de la physiologie neuromusculaire et le contrôle moteur du mouvement - Maîtriser la physiologie cardiovasculaire et respiratoire		Physiologie	21	14			2		1			+
	UE : Technologies et Pratiques des sports collectifs*		Football ou Rugby / Basket ball		21			2		1		+	

3	Com : historique, initiation aux techniques fondamentales, comportement technico-tactique et action motrice	UEF	Handball / Volleyball		21			2	4	1	1	+	
4	UE : Technologies et Pratiques des sports individuels *	UEF	Athlétisme : cross : préparation ; saut en longueur		21			3	7	2	1	+	
			Gymnastique (expression corporelle et exercices au sol et sauts)		21			3		2		+	
	Com : Historique, initiation aux techniques fondamentales, règlement et traitement didactique.		Activité aquatique ou Sport de combat		21			1		1		+	
5	UE : Langues étrangères et Compétences digitales Développer les capacités rédactionnelles et de la communication orale. Acquérir un vocabulaire spécifique au sport et à l'éducation physique Initier l'étudiant avec l'ordinateur (connaissances de base sur les composants d'un ordinateur, fonctionnement, programme, internet...) ; apprentissage des logiciels les plus utilisés (traitement de texte et tableurs)	UET	Français		21			2	5	1	1	+	
			Anglais		21			2		2		+	
			Informatique		21			1		1		+	

TOTAL								30	30	17	7		
-------	--	--	--	--	--	--	--	----	----	----	---	--	--

Semestre -2-

N°	Unité d'enseignement (UE) / Compétences	Code de l'UE (Fondamentale / Transversale / Optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentielles (14 semaines)				Nombre de Crédits accordés		Coefficients		Modalité d'évaluation	
				Cours	TD	TP	Autres	ECUE	UE	ECUE	UE	CC	mixte
1	UE : Connaissances des APS par les sciences humaines et sociales	UEF	Psychologie sociale	21	14			2	7	2	2		+
	Com : L'étudiant doit acquérir : - les connaissances des grands courants de psychologie sociale et de développement		Psychologie du développement	21	14			3		2			+
	Management		21	14			2	1		+			
2	UE : Sciences de l'éducation	UEF	Didactique des disciplines	21	14			2	4	1	2	+	+
	Com : L'étudiant doit acquérir les concepts de l'intervention en APS		Sciences de la motricité	21	14			2		1			+
3	UE : Connaissances des APS par les sciences de la vie et de la santé	UEF	Anatomie	21	14			2	6	1	2		+
	Com : - Maîtriser les notions		Physiologie	21	14			2		1			+

	fondamentales en anatomie des membres supérieurs et inférieurs - Les bases bioénergétiques de l'exercice et le système endocrinien - Maîtriser les champs d'application de la biomécanique humaine, analyses qualitative et quantitative du geste sportif par différents outils d'évaluations spécifiques, étude des avantages et des limites des instruments de mesures en biomécanique, suivi d'une démarche méthodique et objective pour toute étude biomécanique.		Biomécanique	21	14			2		1			+
4	UE : Pratique des sports collectifs	UEF	Football et Rugby / Basket ball		21			2		1		+	
	Com : Règlement, initiation aux techniques fondamentales, comportement technico-tactique et traitement didactique.		Hand ball / Volleyball		21			2	4	1	1	+	
5	UE : Pratique des sports individuels	UEF	Athlétisme : vitesse et course de relais : initiation et perfectionnement ; courses d'obstacles et disque : initiation ; saut en hauteur : initiation et perfectionnement, règlement et traitement didactique		21			2		2		+	
			Gymnastique : Expression corporelle, Cours pratiques: Expression corporelle et apprentissage des éléments techniques fondamentaux au sol (les rotations les renversements et les maintiens). jeux, gymniques, parcours et circuits gymniques.		21			2	5	2	1		

			Activité aquatique ou sport de combat		21			1		1		+	
6	UE : Langues étrangères et Compétences digitales	UET	Français acquisition du vocabulaire spécifique aux domaines du sport et de l'EP.		21			1	4	1	1	+	
			Anglais traitement de texte		21			2		2		+	
			Informatique perfectionnement des compétences d'exploitation des logiciels bureautiques (Word, Excel, Power Point).		21			1		1		+	
TOTAL								30	30	21	09		

Semestre -3-

N°	Unité d'enseignement (UE) / Compétences	Code de l'UE (Fondamentale / Transversale / Optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentielle (14 semaines)				Nombre de Crédits accordés		Coefficients		Modalité d'évaluation	
				Cours	TD	TP	Autres	ECUE	UE	ECUE	UE	CC	mixte
1	UE : Les sciences humaines et sociales appliquées aux APS	UEF	Psychologie sociale	21h	14h			3	5	2	3		+
	Com : L'étudiant doit acquérir les connaissances des grands courants psychologiques et sociologiques liés aux APS.		Sociologie du sport	21h				2		2			+
2	UE : Physiologie de l'exercice et Cinésiologie UEF321 : Analyser les adaptations métaboliques, cardiovasculaires et respiratoires à l'exercice et à l'entraînement. UEF322 : Capture et analyse fonctionnelle du mouvement au niveau des APS.	UEF	Physiologie de l'exercice	21h	14h			3	6	2	4		+
			Cinésiologie	21h	14h			3		2			+
3	UE : Théorie de l'intervention en entraînement sportif UEF331 : Maîtriser les concepts de base, principaux aspects, buts et exigences de l'entraînement sportif, moyens et méthodes et conditions d'optimisation.	UEF	Théorie de l'entraînement sportif	21h				3	5	2	2		+

	UEF332 : Maîtriser l'utilisation des équipements spécifiques, connaissance des mouvements, les modalités d'exécution, méthodes et techniques du renforcement musculaire		Techniques de renforcement musculaire	21h				2		1			+
4	<u>Technologie de la spécialité :</u> UEF341 : Maîtriser les connaissances théoriques de la spécialité : Techniques, Tactiques, Physiques. Etude fonctionnelle et biomécanique de la spécialité UEF342 : Pratique individuelle et participation aux compétitions couronnées par la préparation d'un rapport	UEF	Théorie de la spécialité	21h				1	6	1	3		+
			Etude fonctionnelle et biomécanique de la spécialité	14h	14h			1		1			+
			Pratique de la spécialité		42h			2		2		+	
	Com :		Pédagogie de la spécialité sportive.	21h	14h			2		1		+	
5	UE : Langues étrangères et compétence digitale.	UET	Anglais		21h			2	4	1	1	+	
			Français		21h			1		1		+	

	UET351 : Maitriser les capacités rédactionnelles et de communication orale en anglais et en français. UET352 : Maitriser l'utilisation des outils informatiques pour l'apprentissage en EPS.		Informatique		21h			1		1		+		
6	UE : optionnelle.	UEO	Fitness		21h			2	4	1	2	+		
			Rééducation des blessés		21h			2		1		+		
	Com :(choisir deux options parmi la liste)		Activités physiques adaptées		21h			2		1			+	
			Presse et information sportives		21h			2		1		+		
TOTAL				104	273			30	30	21	15			

Semestre -4-

N°	Unité d'enseignement (UE) / Compétences	Code de l'UE (Fondamentale / Transversale / Optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentes (14 semaines)				Nombre de Crédits accordés		Coefficients		Modalité d'évaluation	
				Cours	TD	TP	Autres	ECUE	UE	ECUE	UE	CC	mixte
1	UE : Connaissances des APS par les sciences humaines et sociales	UEF	L'olympisme	21h				2	5	1	2		+
	Com : Maîtrise de l'esprit olympique et des grands courants psychologiques liés aux APS.		Psychologie du sport	21h	14h			3		2			+
2	UE : Physiologie de l'exercice et biomécanique du geste sportif. UEF421 : Maîtriser l'analyse cinétique et cinématique du mouvement : Aspect théorique et pratique	UEF420	Biomécanique	21h	14h			2	5	1	2		+
	UEF422 : Maîtriser les particularités de la croissance chez l'enfant et l'adolescent Analyser les adaptations physiologiques en fonction de l'âge et du sexe		Physiologie de l'exercice	21h	14h			3		1			
	UE : Evaluation et bases physiologiques de l'entraînement sportif		Evaluation et anthropométrie et mesure de la composition corporelle	21h	14h			2		2			+

3	UEF431 : Maitriser l'évaluationde la composition corporelle Maitriser l'évaluation des qualités physiques et motrices	UEF	Evaluation des qualités physiques et motrices	21h	14h			1	4	2	2		+
	UEF433 : Maitriser les bases physiologiques de l'entrainementdes qualités physiques (endurance, force,vitesse)		Bases physiologiques de l'entrainement des qualités physiques (endurance, force,vitesse)	21h	14h			1		2			+
4	UE : Technologie de la spécialité	UEF	Théorie de la spécialité	21h				1	7	1	3		+
	Com : -Connaissances théoriques de la spécialité : aspects techniques, Tactiques et Physiques -Pratique individuelle et participation aux compétitions couronnées par la préparation d'un rapport.		Etude fonctionnelle et biomécanique de la spécialité	14h				2		2			+
			Pratique de la spécialité		42h			2		2		+	
			Pédagogie sportive	21h				2		1		+	
5	UE : Langue étrangère et compétence digitale et statistique	UET	Anglais		42h			1	5	1	2	+	
	Com : Approfondissement des capacités rédactionnelles et de la communication en anglais et initiation aux outils de la recherchescientifique.		Méthodologie de la recherche	21h	14h			2		2			+
			Statistique		21h			2		1		+	
6	UE : Optionnelle.	UEO	Fitness & Culturisme		21h			2	4	1	1	+	
			Rééducation des blessés		21h			2		1		+	
	Com : (choisir 2 options parmi 4).		Activités physiques adaptées		21h			2		1			+
			Presse et informations sportives		21h			2		1		x	

TOTAL			104	273			30	30	23	12		
-------	--	--	-----	-----	--	--	----	----	----	----	--	--

Semestre -5-

N°	Unité d'enseignement (UE) / Compétences	Code de l'UE (Fondamentale / Transversale / Optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentes (14 semaines)				Nombre de Crédits accordés		Coefficients		Modalité d'évaluation	
				Cours	TD	TP	Autres	ECUE	UE	ECUE	UE	CC	mixte
1	UE : Connaissances des APS par les sciences de la vie et de la santé	UEF	Hygiène de vie du sportif	21h				2	5	1	3		+
	Com : -Connaissances des mesures hygiéniques spécifiques aux sportifs (dopage, tabagisme, drogue, alcool, jeux vidéo etc.) -Maîtriser les bases de la Nutrition spécifique à l'entraînement, la compétition et à la récupération		Nutrition du sportif	21h				3		2			+
2	UE : Théorie de l'intervention en entraînement sportif Com : <u>UEF521</u> : Maîtriser la planification, la périodisation et la programmation de l'entraînement	UEF	Planification, périodisation et programmation de l'entraînement	21h	14h			2	4	2	2		+
	<u>UEF522</u> : Maîtriser l'entraînement des qualités motrices (Coordination, équilibre, agilité, techniques de stretching de post-activation potentiation et Techniques d'entraînement combiné)		Entraînement et évaluation des qualités motrices	21h	14h			2		2			+

3	UE : Technologie de la spécialité	UEF	Théorie de la spécialité : Connaissances théoriques de la spécialité : Techniques, Tactiques, Physiques	21h				1	7	1	3		+
	Etude fonctionnelle et biomécanique de la spécialité		14h	14h			2	2				+	
	Pratique sportive : pratique individuelle et participation aux compétitions couronnées par la préparation d'un rapport.			21h			2	2		+			
	Pédagogie sportive		21h	21h			2	2				+	
4	UE : Projet professionnel.	UEF	Stage dans le milieu sportif		56h			6	6	3	3	+	
	Com : Concevoir, préparer, conduire et réguler une séance d'entrainement dans le milieu scolaire et sportif .												
5	UE : Méthodologie de la recherche	UET	Méthodologie de la recherche	21h				2	4	2	2	+	
	Statistiques			21h			1	1		+			
	Com : Approfondir les connaissances par rapport aux outils de la recherche scientifique			21h			1	1		+			
6	UE : Optionnelle.	UEO	Gestion et outils de communication		21h			2	4	1	2	+	
	Presse et information sportives			21h			2	1		+			
	Activités physiques adaptées			21h			2	1				+	
	Traumatologie du sport			21h			2	1		+			

TOTAL			84	245			30	30	23	15		
-------	--	--	----	-----	--	--	----	----	----	----	--	--

Semestre -6-

N°	Unité d'enseignement (UE) / Compétences	Code de l'UE (Fondamentale / Transversale / Optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentielle (14 semaines)				Nombre de Crédits accordés		Coefficients		Modalité d'évaluation	
				Cours	TD	TP	Autres	ECUE	UE	ECUE	UE	CC	mixte
1	UE : Approche psychologique de l'entraînement sportif	UEF	Psychophysiologie	21h	14h			3	6	1	2		+
	Com : UEF612 : Maîtriser les bases de l'apprentissage et de la neuropsychologie du mouvement		Psychologie cognitive	21h	14h			3		1			+
2	UE : réentraînement à l'effort et secourisme	UEF	Réentraînement à l'effort	21h	14h			3	5	1	3		+
	Com : UEF621 : Maîtriser les bases physiologiques du réentraînement des sujets ayant un handicap UEF622 : Maîtriser les premiers secours		Secourisme	14h		14h		2		1			+
3	UE : Théorie de l'intervention en entraînement sportif	UEF	Didactique de l'entraînement	21h				2	5	1	2	+	
	Com : UEF632 : Maîtriser les techniques d'orientation et de détection des jeunes talents Connaître les techniques de coaching à court, moyen et long terme des sportifs		Orientation et détection des jeunes talents	21h				3		1			+

4	UE : Technologie de la spécialité	UEF640	Théorie de la spécialité		14h			2	6	1	3		+	
			Pratique de la spécialité				2	2		+				
			Pédagogie de la spécialité		56h			2		1		+		
5	UE 5: Initiation à la recherche en sciences et pédagogie del'entraînement sportif	UET	Elaboration d'un projet de fin d'études selon la spécialité (soutenanc eobligatoire)		21h			4	4	3	3	+		
6	UE : optionnelle.	UEO	Fitness		21h			2	4	1	2	+		
			Analyse vidéo et traitement de l'image		21h			2		1		+		
	Com : choisir 2 options parmi 4.		Activités physiques adaptées		21h			2		1			x	
			Traumatologie du sport		21h			2		1		+		
TOTAL				105	238			30	30	15	15			