

Maquette des enseignements

offre L3 STAPS-ES - 2025-2026

			VOLUME HORAIRE						
	ECTS	Coef	Lib long	CM	TD	TP	Stage et autre	Total heures étudiant	
Semestre 5	30	30	SEMESTRE 5 - L3 - STAPS - ES	63	104	108		275	
	14	14	S5UE1 - Compétences disciplinaires	63	9			72	
	3,5	3,5	Psychologie du sport	15	3			18	
	3,5	3,5	Psychosociologie	15	3			18	
	3,5	3,5	Physiologie intégrée de l'exercice (cardio/respi/muscle)	18				18	
	3,5	3,5	Limites physiologiques de l'exercice	15	3			18	
	1,5	1,5	S5UE2 - Compétences transversales		8			8	
	1,5	1,5	Initiation à l'Insertion professionnelle		8			8	
	1,5	1,5	<i>Savoir faire une candidature efficace pour un recrutement</i>		8		4	8	
	1,5	1,5	<i>Valorisation engagement étudiant</i>				2	2	
	1,5	1,5	<i>Premiers pas vers l'entrepreneuriat</i>		12			12	
	1,5	1,5	<i>Initiation à la recherche</i>		12			12	
	1,5	1,5	<i>Initiation aux métiers de l'enseignement</i>		12			12	
	12,5	12,5	S5UE3 - Compétences pré-professionnelles et technologiques		48	82			130
	3,5	3,5	MHFA & Performance 1 (Musculature Haltero Force Athlétique)		10	25			35
	3,5	3,5	MHFA & Prévention de la santé et dvlpt personnel 1		10	25			35
	4	4	Sciences de l'intervention en MHFA		10	20			30
	1,5	1,5	Vidéo Analysis		18	12			30
	2	2	S5UE4 - Compétences spécifiques		39	26			65
	X	X	<i>Sauvetage et sécurité en milieu aquatique</i>		25				25
	2	2	1 Renforcement au choix :		14	26			40
	2	2	<i>Approfondissement Athlétisme</i>		14	26			40
2	2	<i>Approf Natation, Activités Aquatiques et Surveillance</i>		14	26			40	
2	2	<i>Menu Sports nature</i>		14	26			40	
2	2	<i>Menu Sports scolaires</i>		14	26			40	
2	2	<i>Approfondissement VTT</i>		14	26			40	
Semestre 6	30	30	SEMESTRE 6 - L3 - STAPS - ES	28	126	94		248	
	<i>Facultatif</i>	X	S6UE0 - Certification - Musculature Haltéro Force athlétique						
	<i>Facultatif</i>	X	S6UE0 - Certification - Natation						
	<i>Facultatif</i>	X	S6UE0 - Certification - Badminton						
	<i>Facultatif</i>	X	S6UE0 - Certification - VTT						
	<i>Facultatif</i>	X	S6UE0 - Certification - Athlétisme						
	11,5	11,5	S6UE1 - Compétences disciplinaires	28	10	10		48	
	4	4	Préparation mentale et optimisation de la performance	6	10	10		26	
	4	4	Entraînement en altitude	12				12	
	3,5	3,5	Organisation de projet associatif	10				10	
	5,5	5,5	S6UE2 - Compétences transversales		56	14		70	
	4,5	4,5	Analyse de performance : de la capture au big data		38	14		52	
	1	1	Langue au choix		18			18	
	1	1	<i>Anglais - préparation certification</i>		18			18	
	1	1	<i>Espagnol - préparation certification</i>		18			18	
	11	11	S6UE3 - Compétences pré-professionnelles		30	50		80	
	3,5	3,5	MHFA & Performance 2		10	25		35	
	3,5	3,5	MHFA & Prévention de la santé et dvlpt personnel 2		10	25		35	
	4	4	Stage d'initiation professionnelle		10		200	10	
	2	2	S6UE4 - Compétences spécifiques		30	20		50	
	X	X	<i>Sauvetage et sécurité en milieu aquatique</i>		20			20	
	2	2	1 Renforcement au choix :		10	20		30	
2	2	<i>Approfondissement Athlétisme</i>		10	20		30		
2	2	<i>Approf Natation, Activités Aquatiques et Surveillance</i>		10	20		30		
2	2	<i>Menu Sports nature</i>		10	20		30		
2	2	<i>Menu Sports scolaires</i>		10	20		30		
2	2	<i>Approfondissement VTT</i>		10	20		30		