

# Licence parcours Force, haltérophilie & musculation (ES-FHM)

STAPS : entraînement sportif



## Diplôme

Licence (LMD)



## Domaine(s) d'étude

Éducation  
et motricité,  
Entraînement  
sportif,  
Management  
du sport, Sport  
et loisirs,  
Sport et santé,  
Éducation  
sportive



## Accessible en

Formation  
initiale,  
Formation  
continue,  
Formation en  
apprentissage,  
VAE



## Établissements

Université  
Toulouse III -  
Paul Sabatier

## Présentation

La licence STAPS Entraînement Sportif permet à son titulaire, soit la poursuite d'étude en master STAPS EOPS, soit une insertion professionnelle immédiate, en tant qu'éducateur sportif, pour l'encadrement et l'entraînement dans la spécialité sportive qui a été validée au cours de la formation (inscription sur l'annexe descriptive au diplôme).

Les métiers visés sont ceux d'entraîneur et/ou préparateur physique dans une association sportive, un comité départemental voire régional de fédération sportive, un comité d'entreprise. La licence STAPS Entraînement Sportif permet également à son titulaire de passer les concours de la fonction publique territoriale en lien avec les APS : ETAPS et CTAPS.

A partir de la rentrée 2022, l'étudiant.e doit s'inscrire dans l'un des trois parcours proposés dans la mention Entraînement Sportif. Ces parcours diffèrent par la/les spécialités sportives pour lesquelles il est possible de se former.

**Liste des spécialités sportives pour lesquelles il est possible de se former à compter de la rentrée 2022 :**

**Parcours ES-FHM:**

### \* **Haltérophilie Musculation**

### \* **Force Athlétique**

- Sous condition de pré-requis, possibilité de passer la certification BF1 Haltérophilie en fin d'année de L2 ES pour les étudiants inscrits dans le parcours FHM.

- Sous condition de pré-requis, possibilité de passer la certification BF2 Haltérophilie en fin d'année de L3 ES pour les étudiants inscrits dans le parcours FHM.

## Objectifs

La licence ES-FHM forme aux métiers d'entraîneur et de préparateur physique dans l'une des spécialités sportives proposées : Haltérophilie - Musculation ou Force Athlétique

## Savoir-faire et compétences

- \* Utiliser les outils de l'évaluation et de l'analyse des différents facteurs de la performance
- \* Mobiliser les principaux modèles intégratifs de la performance sportive

- \* Mobiliser les connaissances scientifiques nécessaires à l'usage de ces outils et modèles
- \* Gérer un groupe en situation d'entraînement et de compétition
- \* Se servir des principales méthodologies de l'entraînement
- \* Respecter les principes d'éthique, de déontologie et de responsabilité environnementale
- \* Déterminer et adapter les contenus spécifiques de chacune des situations d'entraînement
- \* Réguler les séances ou la phase compétitive
- \* Sélectionner et utiliser les principales techniques mises en œuvre dans le domaine de la préparation physique, mentale, technique, tactique et stratégique.
- \* Utiliser les outils techniques de la communication en relation avec l'environnement de la structure et du sportif
- \* Intégrer les principes de la prévention et de la lutte contre le dopage
- \* Conseiller et orienter les sportifs vers les structures adaptées
- \* Appliquer les règles de sécurité inhérentes à la pratique des disciplines

## Admission

### Pré-requis obligatoires

- \* Le parcours-type Entraînement Sportif comprend : L1 STAPS, L2 ES et L3 ES-PPES ou L3 ES-AAMNS ou L3 ES-FHM.
- \* Au sein de la licence STAPS, un changement de parcours est possible en cours de L2 ou entre la L2 et la L3 mais est soumis à l'autorisation du responsable du parcours demandé, qui établira le cas échéant la liste des UE à valider.
- \* L'inscription d'une **spécialité sportive** sur l'annexe descriptive au diplôme nécessite la validation (note supérieure ou égale à 10/20) de l'UE Préprofessionnalisation comprenant la spécialité sportive et le stage professionnel à chaque semestre de L2 et L3.

## Et après...

### Poursuite d'études

Après la L2, les étudiants peuvent s'orienter vers la Licence professionnelle Métiers de la Forme.

La Licence STAPS parcours Entraînement Sportif permet de poursuivre en Master STAPS Entraînement Sportif et Optimisation de la Performance. La Licence STAPS parcours Entraînement Sportif permet de poursuivre en Master STAPS Entraînement Sportif et Optimisation de la Performance.

### Insertion professionnelle

Les principaux métiers visés sont

- \* Entraîneur et/ou préparateur physique dans une association sportive, un comité départemental voire régional de fédération sportive, un comité d'entreprise. Dans les structures associatives de taille modeste, les fonctions d'intervention dans l'entraînement se combinent avec des fonctions de chargé de développement et/ou de formation de cadres fédéraux bénévoles.
- \* Educateur sportif dans les collectivités territoriales via le concours d'Educateur Territorial des Activités Physiques et Sportives (ETAPS).
- \* Sport et Loisirs
- \* Fonction publique d'État et territoriale
- \* Secteur associatif et clubs de sport
- \* Entraîneur et/ou préparateur physique
- \* Cadre technique
- \* Educateur sportif

## Infos pratiques

### Lieu(x)

 Toulouse

---

## En savoir plus

Lien vers le site du diplôme

[https://www.univ-tlse3.fr/decouvrir-nos-diplomes/  
licence-parcours-force-halterophilie-musculation-es-fhm](https://www.univ-tlse3.fr/decouvrir-nos-diplomes/licence-parcours-force-halterophilie-musculation-es-fhm)