

Ce qu'il faut pour réussir en STAPS

1. Des pré-requis (avant l'entrée en STAPS) :

a- Un Niveau **SCOLAIRE ECRIT** et **ORAL** suffisant

Avoir une culture **scientifique** et **méthodologique** acquise au lycée.

b- **ETRE SPORTIF !**

Avoir un niveau suffisant à la fois :

- dans plusieurs sports (**Polyvalence**), au moins 14/20 en EPS.
- dans « UNE **SPECIALITE SPORTIVE** » (au moins niveau interrégional).

c- **S'engager en CLUB**

dans une pratique sportive compétitive ou artistique en tant que **pratiquant et futur cadre**.

2. Les défis à relever pendant l'année :

a- La **quantité de pratique sportive** : **12h/sem de sport**

environ 3 h/sem dans 3 APS différentes en L1
soit **6h/sem de sport**

A cela s'ajoute la **pratique obligatoire** d'une spécialité sportive en **club civil** (UE de la dimension sportive : cf., le livret de L1 pour plus de précisions),

minimum **2 entraînements/semaine**
+ les **compétitions**
6h/sem

ATTENTION : cela suppose :

- une *préparation physique* avant la rentrée universitaire afin d'être en condition physique dès le début des cours.
- *entretenir* et gérer sa vie physique (savoir s'échauffer..) afin d'éviter les **accidents**.

b- La **capacité de travail** : **environ 45 h / sem !**

Les études universitaires nécessitent un travail personnel important

Environ 15h/sem de travail personnel

Or la mise en place de la **pédagogie inversée en L1 STAPS** à la rentrée 2014-2015 implique que l'étudiant(e) devra être capable de travailler seul(e) (ou en groupe) face à son cours numérique pendant au moins 12 h par semaine (2 visionnages au moins des vidéos).

Environ 12 h / sem de cours numérique en AUTONOMIE (E-learning)

A cela s'ajoutent les cours « en présentiel » (TD, TP, CM, RGG, RPG...)

Environ 18 h/sem de cours en présentiel (CM, TD, TP)

c- La construction de son projet professionnel

Le plus tôt possible pour construire un **itinéraire de formation** le plus pertinent

Choix de son orientation en STAPS :

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- enseignement (EPS...)- intervention en Activités Physiques Adaptées (APA)- entraînement- management- recherche |
|--|

Remarque : ne pas hésiter à solliciter les systèmes d'aide pour les étudiants. (lien)