

ACTIVITÉS DE LA FORME

- **Intervenants** : Nathalie PELLEGRINI & Anis ZOUARI

- **Activités sportives** : Activités de la forme en cours collectifs : Cours cardio (step, aero, concept LesMills), remise en forme, renforcement musculaire avec ou sans matériel, stretching.

- **Évaluation** : Intervention pédagogique ou livrable + écrit + épreuve pratique.

- **Besoin en matériel** : Serviette éponge + paire de chaussure d'intérieur + bouteille d'eau.

- **Fonctionnement** : 6 semestres pour voir l'ensemble d'activités de la forme en cours collectifs. Théorie, pratique et mise en situation pédagogique.

Certains étudiants pourront intégrer la formation BPJEPS Activités de la Forme option cours collectifs proposée par Profession Sports pendant l'année de L3 s'ils réussissent les tests de sélection.



ATHLÉTISME SUR PISTE

- **Intervenants** : Arnaud HUMBEY & Frédéric LAB
- **Objectif** : acquérir de l'expertise dans l'entraînement de l'athlétisme et la préparation physique.
- **Disciplines enseignées** :

Semestres	1	2	3	4	5	6
Spécialités	SPRINT/RELAIS	DEMI-FOND	HAIES	ÉPREUVES COMBINÉES	POIDS JAVELOT	HAUTEUR LONGUEUR

- **Évaluation** : Pour les athlètes licenciés FFA, la note de performance sur 20 points, se découpe en 10 points de perf FFA réalisées dans l'année + 10 points de perf dans la discipline du semestre, pour les non licenciés la note est sur 20 points de performance de la discipline du semestre.
- **Créneaux** : 6 mardis matin de 8h à 12h = TD en salle puis TP au stade : L1 = mènent l'échauffement et L2/L3 la séance.
- **Carte professionnelle** : les étudiants de la filière ES (Entrainement sportif) peuvent obtenir une équivalence au diplôme d'état leur permettant de travailler et être rémunéré comme entraîneur d'athlétisme.
- **Matériel recommandé** : pointes de course multi-usage.

BADMINTON

- **Intervenants** : Florian LAMBERT & Lucie-Loue PERRET
- **Contenus de base et évaluation** : Performance motrice + écrit (bases techniques/tactiques/technologiques/physiologiques) + intervention.
- **Activités sportives** : Badminton
- **Format** : Enseignement hebdomadaire en L1 et mix semaine bloquée/hebdomadaire en L2-L3.
- **Fonctionnement** : l'intervention sera progressivement menée face à un public spécifique (clubs/ligue,...).
- **Carte professionnelle** : les étudiants de la filière ES (Entrainement sportif) peuvent prétendre à la carte pro à l'issue de la L3.
- **Matériel recommandé** : chaussures de salle, raquette de badminton.

BASKETBALL

- **Intervenants** : Alexis BEAUCHAMP & Christophe PELLEGRINI



- **Organisation par semestre :**

24 heures

6 mardis matin de 8h-12h (2hTP + 2hTD)

- **Niveau** : tout niveau accepté, sauf débutant.
- **Évaluation par semestre** : notes pratique sur le type de jeu travaillé, notes pédagogique sur la préparation et l'animation de situations et 1 note théorique sur les contenus abordés en TD.
- **Matériel recommandé** : affaires de sport et rechanges.

CONTACT : Nicolas DELATTRE, nicolas.delattre@umlp.fr

CYCLISME

- **Intervenants** : Benoit CORDIER, Jérémy FRANÇAIS
- **Objectifs** : connaître les disciplines et des déterminants de la performance, connaître les fondamentaux de l'entraînement spécifique à chaque discipline, animer et séance d'entraînement.
- **4 disciplines du cyclisme sur 3 années** : VTT, Cyclocross – BMX, Route.
- **Calendrier** : Cours le Mardi matin de Septembre à Novembre puis de Mars à Avril.

- **Matériel recommandé** :

Un vélo en parfait état et une tenue adaptée à chaque discipline :

- VTT type XC ou enduro
- BMX
- Cyclocross (obligatoire pour le jour de la performance physique et technique)
- Route

Pour des raisons de sécurité et de cohérence, les intervenants peuvent vous interdire l'accès à la séance si le vélo n'est pas adapté.

- **Évaluations** : performances physiques et techniques, écrit, séances pédagogiques.

A noter : Une pratique très régulière du cyclisme est demandée pour participer à la spécialité. Une pratique ou une expérience compétitive est souhaitable.

CONTACT : Alain GROSLAMBERT, alain.groslambert@umlp.fr

DANSE DE CRÉATION

- **Intervenante** : Léonore HUMBERT
- **Objectif** : Approches plurielles de la danse contemporaine avec possibilité d'ouverture sur les autres univers de la danse (break, hip-hop, ...). Maîtriser les procédés de création en atelier
- chorégraphique et découvrir certaines techniques spécifiques. Parcourir des œuvres et inscrire sa
- démarche pédagogique au regard des artistes du milieu chorégraphique. Finalisation de l'année de création avec 2 grands projets : une représentation en public sur Dijon (début avril) et construction d'un spectacle entier au Théâtre Ledoux à Besançon (début juin).
- **Créneaux** : 8 mardis matin de 9h à 12h = TD & TP + présence aux spectacles.
- **Cursus professionnel** : les étudiants souhaitant se professionnaliser en arts chorégraphiques et/ou DE de danse
- doivent engager un double cursus avec le CRR et/ou une Cie de danse professionnelle.
- **Matériel recommandé** : pantalon souple, genouillères.

**Danse Trait d'union
Collectif art&fac 2026**

**Teaser du spectacle des
spécialistes en danse avec
les lycéens de Jules Haag.**



ESCALADE

- **Intervenant** : Frédéric LAB
- **Objectif** : maîtriser les compétences essentielles pour l'autonomie en bloc, SAE, falaise et grandes voies.
- **Fonctionnement** : formation organisée en 2 étapes progressives au cours des années, sous forme de mini stages.

ÉTAPE 1 (S1 S3 S5)

- Pratique : escalade en tête
SAE et falaise, bloc extérieur
 - Théorie : les déterminants de la réussite en vue de l'entraînement
 - Évaluation :
- Pratique = perf falaise et bloc
Théorie + pré-pro = livrable exposé et séance

ÉTAPE 2 (S2 S4 S6)

- Pratique : grandes voies
accès progressif à l'autonomie (200m +)
 - Théorie : techniques et stratégies, préparation aux grandes voies
 - Évaluation :
- Pratique = perf en grandes voies
Théorie + pré-pro = livrable compte-rendu stage

- **Matériel recommandé** : chaussons, magnésie liquide, baudrier falaise, système d'assurage.

FOOTBALL

• **Intervenants** : Thierry BOISSENIN, Said BOUDYAF, Samuel JACQUES, Alexandre VILETTI, Paul ROCHEFORT & Cheikh Tidiane WANE

Contenus & Evaluations					
Licence	Semestre	Evaluations			
		Théorie	Pratique	Préprofessionnalisation	
L1	S1	CC d'1h en salle Question 1 : Cours Question 2 : Problème et mise en situation Question 3 : Articles scientifiques	Niveau de jeu en situation	Echauffement + Carnet de séances	
	S2			Conception et animation d'un jeu ou situation ou exercice	
L2	S3			Conception et animation d'une séance complète par groupe	
	S4			Tutorat des L1 avec compte rendu et analyse critique de l'animation	
L3	S5			Conception et animation d'une séance complète	
	S6			Conception et animation d'une séance complète	

- **Format** : 6 mardis par semestres ou semaine spécialité.
- **Besoin en matériel** : Tenue de football & chaussures de football (synthétique / stabilisé) + eau.
- **Modalités de pratique** : jeux réduits, sur demi et grand terrain.
- **Niveau de pratique attendu** :
National et meilleur niveau régional (10 et 20).
Niveau départemental et en dessous Note <10.

CONTACT : Thierry BOISSENIN, thierry.boissenin@umlp.fr

GYMNASTIQUE

- **Intervenant :** Cédric ROBERT

L'enseignement de spécialité GYM permet d'articuler les connaissances scientifiques, techniques, didactiques et pédagogiques liées aux activités gymniques en générale et plus particulièrement aux disciplines GAM-GAF. Les étudiants devront intégrer ces connaissances à travers les enseignements pratiques et théoriques en complément du travail personnel.

Thèmes d'étude	
Bloc n°1	Gymnastique Acrobatique : Duos et Trios statiques et dynamiques.
Bloc N°2	GAM-GAF : • Sol-Poutre: Séries avants • Saut: Lune et évolutions. • Barres: balancés et grands tours.
Bloc N°3	GAM-GAF : Explorer le monde des agrès, « la gym du débutant ».
Bloc N°4	GAM-GAF : • Sol-Poutre : séries arrières. • Saut: <u>tsuk</u> • Barres: bascules et tours proches.
Bloc N°5	Team GYM : Chorégraphie collective, tumbling et mini-trampoline. • Education rythmique. • Les sauts • Les pivots • Les relations entre gymnastes.
Bloc N°6	GAM-GAF : Les fondamentaux • L'alignement • La préparation gymnique • Les courbes et courbettes. • Les étirements. • L'école de course et la liaison course-impulsion.

- **Format** : Mixte, mardi matin et stage (1 ou 2 jours).
- **Formes de pratique** : Gym aux agrès GAM-GAF, initiation gymnastique acrobatique et TEAMGYM.
- **Partenariat** : Une convention avec la FFG concernant les diplômes d'animateur, moniteur et CQP permet de valider certaines parties de ces formations.
- **Qualités recherchées** : Avoir une appétence pour les activités gymniques. Être autonome, travailleur, engagé et de bonne humeur ! La qualité du travail théorique peut compenser un niveau de pratique faible !

Enseignements scientifiques principalement associés

Anatomie	Biomécanique
Physiologie musculaire	Science de l'intervention

HANDBALL

- **Intervenants** : Mathilde CURNIL, Stéphane DELERCE

- **Objectif** :

Apprendre à devenir un expert du handball



- > en pratique
- > en théorie
- > en entraînement

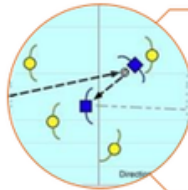


- > être joueur
- > être analyste
- > être entraîneur



ETRE JOUEUR

- Evoluer à son poste de jeu en performant au plus haut niveau sans discontinuité et relâchement.
Appliquer un handball de très haute qualité individuelle et collective en intensité, vitesse et technicité
- Pratiquer l'excellence sportive (Progresser sans fin)
 - Evaluation du niveau de jeu en séance pratique à partir d'un barème.



ETRE ANALYSTE

- Maîtriser les concepts technico-tactiques de l'attaque et de la défense (Etudier la dynamique attaque-défense)
Connaître la bibliographie fondamentale, les travaux scientifiques de référence et leurs applications pratiques.
- Enrichir sa culture - Développer un esprit critique (Avoir une conception propre du handball).
 - Evaluation de la théorie en fin de cycle: Ecrit d'1 heure.



ETRE ENTRAINEUR

- Mettre en œuvre une situation d'apprentissage à partir d'un thème de travail défini pour la catégorie d'âge
Prendre en compte la diversité des comportements (du débutant à l'expert) pour un public valide et déficient
- Créer, transmettre un savoir-faire et animer une situation.
 - Evaluation de l'intervention en conception-animation de situation et rendu d'un livrable-dossier de situations

MODELE PEDAGOGIQUE au cours des 3 ans

EN PRATIQUE

- Jouer en équipe distincte filles-garçons et/ou mixte
- Concevoir des situations et les animer sur le terrain
- Arbitrer en binôme
- Enchaîner les rôles attaque-défense
- Evoluer dans des infrastructures de qualité (Palais des Sports, Ligue de handball BFC, Bouloie)

EN THÉORIE

- Evoluer sur une Terre de Handball (La Franche-Comté) permettant d'être au contact d'une culture régionale riche et reconnue
- Travailler en groupe autonome (échanges email, réseau social, etc.)
- Suivre des cours variés et de qualité (Support PowerPoint, visualisations de vidéo, exposés de travail collectif, etc.)

JUDO

- **Intervenants** : David COURTEAUX, Dylan BORNE & Eric MONNIN
- **Objectifs** : Développer une relation forte entre savoirs d'action (les pratiques) et savoirs théoriques en judo. Développer une analyse réflexive.
- **Disciplines enseignées** : Judo.
- **Créneaux** : 7 mardis matin
 - TD en salle de combat (salle 2) : 3 mardis
 - TP en salle de combat (salle 2) : 4 mardis
- **Carte professionnelle** : les étudiants de la filière ES (Entrainement sportif) peuvent prétendre à la carte professionnelle après validation de la licence et de la « spécialité judo ».
Une convention entre l'Université et la ligue de Bourgogne Franche-Comté de judo a été signée concernant les formations professionnelles (CQP, MMA, BPJPES et DEJEPS) mention judo jujitsu.
- **Matériel recommandé** : Judogi + ceinture + Zoori (sandales).

MUSCULATION HALTÉROPHILIE

- **Intervenants** : Maëlle LIU, John MULLER, Florian PANIER

- **Objectifs** :

Une formation progressive et complète autour du développement de la force et des qualités physiques. Répartie sur 6 semestres, chaque bloc de 24 heures vous permet d'explorer une approche spécifique de l'entraînement.

Tout au long de la spécialité, vous serez amenés à construire des séances pédagogiques adaptées aux objectifs poursuivis (L1). Vous apprendrez également à organiser, encadrer et animer une séance de musculation (L2-L3).

Cette spécialité constitue une opportunité de développer des compétences utiles à l'enseignement de la musculation et vous permettra de construire progressivement votre projet professionnel en vous confrontant aux différentes formes de l'entraînement de la force.

- **Créneaux** : mardis matins (un bloc de 24h par semestre).
- **Évaluation** : Voir syllabus Spécialité Force-Musculation-Haltérophilie.
- **Carte professionnelle** : possibilité de validation de carte professionnelle (supplément diplôme obligatoire) attente de confirmation de la DRAJES
- **Matériel recommandé** : chaussure spécifique (précision apportée en début de chaque bloc), serviette éponge

Organisation	Thématique de travail
Bloc 1	Force athlétique
Bloc 2	Haltérophilie
Bloc 3	Force Max - Hypertrophie
Bloc 4	Musculation fonctionnelle
Bloc 5	Puissance - Explosivité
Bloc 6	Crossfit

NATATION, ACTIVITÉS AQUATIQUES ET SURVEILLANCE

- **Intervenant :** Sandrine FADDA-SAUVAGEOT
- **Objectif :** Valider les compétences requises pour être maître nageur sauveteur.
- **Disciplines enseignées :**

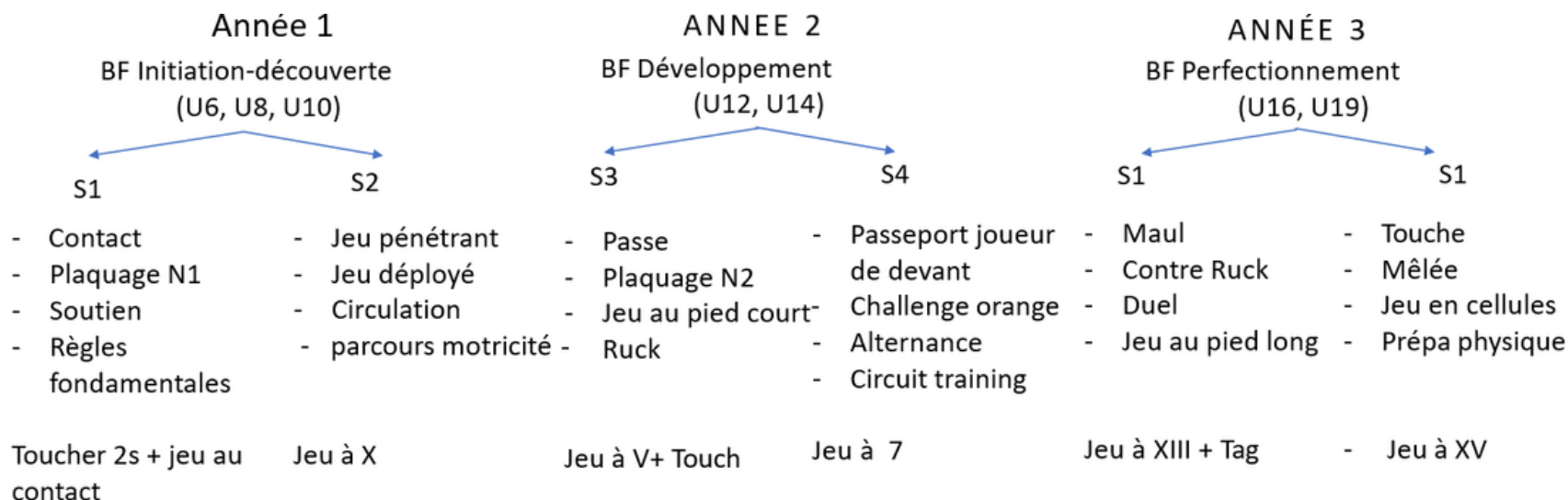
Semestre	1	2	3	4	5	6
Discipline	Natation	Sauvetage	Plongeon	Natation synchronisée	Natation	Sauvetage sportif

- **Évaluation :**

Note 1 : THÉORIE = écrit + **Note 2 : PRATIQUE** = performance + **Note 3 : PRE PROFESSIONNALISATION**

- **Créneaux :** 6 mardis matin de 8h à 12h (sauf exception) : TD en salle puis TP à la piscine S. Mallarmé.
- **Carte professionnelle :** les étudiants de la filière ES , EM, APAS peuvent obtenir le titre de maître nageur sauveteur à la fin de la licence 3 : si la spécialité a été suivie durant les 3 années de licence, si le BNSSA est validé et si l'UE hygiène et sécurité est validée.
- **Matériel recommandé :** maillot, lunettes, pull buoy, palmes, élastique de nage.

- **Intervenant :** Frédéric SIMON



- **Évaluation :**

- 1 note pratique sur le type de jeu travaillé
- 1 note péda sur l'animation pendant les stages
- 1 note théorique : analyse vidéo + situations + questions cours

- **Créneaux :** 4 mardis matin de 9h à 12h + stage 2 jours (9h-12h / 13h30-16h30).
- **Carte professionnelle :** possibilité de valider les BF et la carte professionnelle.
- **Matériel recommandé :** protège-dent, crampons.
- **Niveau :** tout niveau accepté. Joueur avec fragilité s'abstenir.

SKI NORDIQUE

- **Intervenant :** Alain GROSLAMBERT

- **Niveau requis :** Une pratique régulière du ski nordique est souhaitée, mais les débutants sont les bienvenus aussi.

- **Objectifs :**

Former des professionnels capables :

- 1) d'encadrer ou de co-encadrer tous publics (scolaires, compétiteurs, randonneurs, personnes en situation de handicap) pratiquant des disciplines nordiques et,
- 2) de manager l'organisation et le développement des disciplines nordiques.

- **Activités pratiquées :**

Semestres d'automne : ski à roulettes, VTT, Trail, Marche nordique, Musculation

Semestres d'hiver : skating, classique, saut, biathlon, ski orientation, télémark, ski de rando/back-country

- **Contenus de formation :**

S1 : Connaitre l'histoire du ski nordique et ses évolutions technologiques

S2 : Connaitre le milieu naturel et l'environnement spécifique au ski nordique

S3 : Maîtriser les différentes méthodes d'entraînement pré-hivernal en ski nordique

S4 : Se déplacer en maîtrisant toutes les techniques utilisées en ski nordique S5 : Enseigner le ski nordique (cadre réglementaire et juridique)

S6 : Enseigner le ski nordique (approche pédagogique)

TENNIS

- **Intervenant :** Vincent PESEUX

L1	Evaluation	Chance 1	Chance 2	Contenus
Note 1	Pratique	50%	40%	Note de classement fédéral (7pts) Bonus victoire en match officiel (3pts) TMC (10pts)
Note 2	Théorie	50%	60%	Epreuve écrite ou livrable sur tout ou partie des contenus : historique, réglementaire, technique, tactique, pédagogie, planification de l'entraînement, préparation physique, préparation mentale, projet club

L2/L3	Evaluation	Chance 1	Chance 2	Contenus
Note 1	Pratique	33%	30%	Note de classement fédéral (7pts) Bonus victoire en match officiel (3pts) TMC (10pts)
Note 2	Théorie	33%	50%	Epreuve écrite ou livrable sur tout ou partie des contenus : historique, réglementaire, technique, tactique, pédagogie, planification de l'entraînement, préparation physique, préparation mentale, projet club
Note 3	Pré Pro	33%	20%	Intervention pédagogique dans la spécialité



TRAIL

- **Intervenant :** Florian LAMBERT & Bruno GIRARD
- **Contenus de base et évaluation :** Performance motrice + livrable (bases physio/bioméca/techniques/éducatives) + intervention.
- **Activités sportives :** Trail court, trail long, ultra trail (course nocturne).
- **Format :**
Enseignement en semaine bloquée pour la pratique et la théorie.
- **Besoin matériel :** Chaussures de trail.
- **Fonctionnement :** La théorie viendra enrichir la pratique qui se fait sous forme de stage d'une semaine.

VOLLEY BALL

- **Intervenant :** Samuel BOYE
- **Créneaux :** 8 créneaux de 3H le mardi matin avec 1H de TD en salle TD et 2H de TD/TP en gymnase
- **Évaluation :**
 - performance sportive en situation d'opposition
 - Intervention pédagogique lors d'une des séances du mardi matin seul ou à plusieurs
 - intervenants selon l'effectif
 - examen écrit portant sur l'ensemble des contenus du semestre
- **Contenus :** 6 modules différents lors des 6 semestres de la licence

Module 1 : Initiation au beach-volley et aux différentes formes de pratiques

Module 2 : Les techniques et l'animation en VB

Module 3 : Logique d'entraînement et place de la préparation physique. **Module 4 :** Direction d'équipe, organisation et systèmes de jeu à 6

Module 5 : Étude des principaux niveaux de pratique et formation du jeune joueur

Module 6 : Règlementation, Solidarité et citoyenneté + Projet tutoré

 - Le partenariat avec la ligue régionale de Volleyball permet aux étudiants de valider par équivalence des **diplômes d'entraîneurs fédéraux**.
Exemple : L1 : Animateur, L2 : Initiateur, L3 : Educateur.
Possibilité d'obtenir sur les 3 années le Diplôme Régional d'Entraîneur de VB complet.
- **Carte professionnelle :** elle peut également être validée pour les titulaires de la licence entraînement sportif.