Faire des études de sport

Sébastien étudie à 1800 mètres d'altitude ! En 3e année de licence STAPS à Font-Romeu, il nous guide dans sa fac un peu particulière.

Par Sandra Laboucarie
Reportage photo Georges Bartoli

S comme Sébastien, short-track et… STAPS : sciences et techniques des activités physiques et sportives ! Sébastien, c'est sûr, a la technique : à 23 ans, il est déjà triple champion de France de short-track, le patinage de vitesse sur piste courte. C'est pour cette raison qu'il s'est tourné vers des études sportives après son bac S. « C'est complémentaire avec mon statut de sportif de haut niveau. Les cours théoriques que l'on trouve en STAPS comme la physiologie, l'étude de la musculation, l'anatomie ou la psychologie me permettent de faire des liens avec le short-track. Ils m'aident à comprendre comment je peux gérer mon stress, par exemple. » Ils vont l'aider aussi dans son orientation future. En effet, Sébastien a prévu des études de kiné lorsqu'il arrêtera le sport de haut niveau. « Pour l'instant, les études de kiné ne sont pas conciliables avec l'entraînement et les compétitions. Mais après, en tant qu'athlète, je pourrai intégrer cette filière sans passer par la case concours. » Et sans être trop dépaysé par les enseignements. Preuve que STAPS mène à tout – entraîneur, prof auprès de publics handicapés ou en difficulté, organisateur d'événements sportifs, directeur d'infrastructures sportives… – et pas seulement à devenir prof d'EPS en collège ou lycée.

En attendant, ce Normand d'origine enchaîne entraînements et cours à un rythme d'enfer, dix heures par jour. « Ce qui me laisse peu de temps pour ma vie privée. Je vais quelquefois aux soirées étudiantes, mais je ne rentre jamais tard : le lendemain matin, il y a l'entraînement. » Mais il apprécie l'environnement : la nature, la chaîne des Pyrénées. Si Sébastien a rejoint le département STAPS de l'université de Perpignan, c'est qu'il est situé à Font-Romeu où se trouve le Pôle France de short-track. Une trentaine de sportifs de haut niveau comme lui y sont accueillis et bénéficient d'un emploi du temps sur-mesure. « C'est un privilège d'étudier ici, pour le cadre d'abord, mais aussi pour la proximité des infrastructures. La patinoire, la salle de muscu… Tout est à deux minutes à pied, c'est très pratique ! »

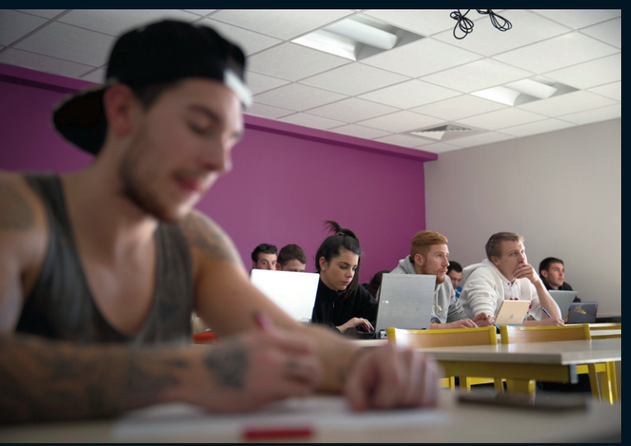
> « Je ne rentre jamais tard de soirées : le lendemain, je m'entraîne »

«Ces études s'adressent bien sûr aux passionnés de sport, mais on n'est pas obligé d'être un sportif de haut niveau comme moi pour réussir.» Effectivement, les pratiques physiques et sportives représentent environ un quart du programme selon les universités. Une surprise pour certains étudiants qui choisissent cette filière. Nombreux sont ceux qui échouent ou abandonnent en 1re année, car ils misaient tout sur les pratiques sportives.

La filière STAPS de Font-Romeu est adossée à un laboratoire de recherche «Santé et altitude». Pour un sportif de haut niveau, il permet de réaliser des bilans médicaux et d'ajuster au mieux l'entraînement. «Tous les quatre ans, nous devons faire un test d'effort.» Pour les étudiants en doctorat, ces mesures sont précieuses, car ils travaillent sur l'adaptation des systèmes cardiaques et respiratoires en altitude.

«Dès la 1re année, on étudie les sciences de la vie et les sciences humaines et sociales qui représentent la majorité du contenu de la formation.» La maîtrise d'une langue vivante étrangère et de l'outil informatique est également demandée.

> **On n'est pas obligé d'être un sportif de haut niveau pour réussir**



«Les sciences de la vie (anatomie, physiologie, biomécanique) m'aident dans ma pratique d'athlète. Je comprends mieux pourquoi un état de fatigue à un moment donné ne m'empêchera pas d'être meilleur trois semaines plus tard. La psychologie ou la sociologie m'intéressent moins.»

«On travaille beaucoup en groupe. En GRS ou en danse, on doit monter des chorégraphies à plusieurs. En psycho, en ce moment, on doit réaliser une vidéo sur une situation de stress. Pour ces travaux, en général, on se retrouve à la bibliothèque universitaire.»

«En 1re et 2e années, on pratique de nombreux sports: natation, escalade, hand, GRS, volley, et ici, ski alpin, ski de fond… En 3e année, on apprend à monter des séances d'entraînement sur le terrain. On est évalué sur ce qu'on va mettre en place, pas sur nos performances sportives.»

«Il n'y a pas de cité U à Font-Romeu. J'habite un peu plus bas. Je viens à la patinoire et en cours en vélo: 10 min de montée. C'est mon échauffement avant l'entraînement, en quelque sorte!»

Sport : le palmarès des formations

Avant le Bac

BAPAAT Brevet d'aptitude prof. d'assistant animateur technicien (niveau CAP). **Pour devenir assistant dans une association sportive.**
BPJEPS Brevet prof. de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (niveau bac). **Pour devenir animateur sportif.**

BAC

EN CENTRES DE FORMATION

Bac +1 / Bac +2

DEJEPS Diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.
Formation : 12 à 18 mois, niveau bac+2.
Pour devenir animateur sportif coordinateur, responsable d'animation, adjoint de direction…

Bac +3

DESJEPS Diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.
Formation : 12 à 18 mois, niveau bac+3.
Pour devenir directeur sportif, entraîneur de haut niveau…

À L'UNIVERSITÉ

DEUST Activités physiques et sportives et culturelles, Métiers de la forme…

Pour devenir animateur sportif parfois dans des domaines précis (musculation, équitation…)

LICENCE PRO
Pour devenir animateur sportif spécialisé
(en plein air, pour les seniors…)

L1 STAPS
5 mentions :
Éducation et motricité
Entraînement sportif
Activités physiques adaptées
Management du sport
Ergonomie et performance motrice

L2 STAPS

L3 STAPS

Bac +4

M1 STAPS EPS et métiers de l'enseignement/ Activités physiques adaptées et santé/ Administration et gestion des organisations sportives/ Ergonomie des activités physiques, ingénierie et conception de produits

Bac +5

M2 STAPS
Pour devenir prof, entraîneur…

Comment s'y préparer dès le lycée ?

En 2de En plus d'une pratique sportive dans un club, inscrivez-vous à l'Association Sportive de votre lycée, pour pratiquer le plus de disciplines sportives possibles. Intéressez-vous à tous les sports. Lisez *L'Équipe*.

En 1re La filière STAPS requiert un bon niveau dans toutes les matières. N'oubliez pas un allié de taille : votre prof d'EPS. Il est inévitablement passé par ce cursus. Parlez-lui de votre projet, il veillera à mieux vous préparer pendant les heures d'EPS, avec un suivi plus personnalisé.

En Tle Avant de vous inscrire, allez faire un tour dans l'université que vous aurez choisie, pour parler avec des étudiants, des profs, et ainsi préparer au mieux votre rentrée. La plupart organisent des journées portes ouvertes dans l'année.

ZONE wifi

- **Anestaps,** le site des étudiants STAPS, donne plein d'infos sur la filière, ses débouchés : *anestaps.org*
- **Le site de tous les métiers du sport,** en communication, paramédical, animation, tourisme : *www.metier-sport.com/metiers_guide/metiers.htm*
- **Le site de l'UFR STAPS** de l'université de Perpignan : *staps.univ-perp.fr/#KLINK*

PHOSPHORE.com études