



formation  
accessible en  
alternance

Licence  
professionnelle

Licence 3

*Mention*

# METIERS DE LA FORME, DE LA SANTE ET DU BIEN-ÊTRE

Accessible en :

- Formation initiale,
- Formation continue,
- Contrat d'apprentissage



## ■ PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La licence professionnelle **Métiers de la Forme** parcours **Métiers de la forme, de la santé et du bien-être** est une formation en deux semestres, qui s'inscrit dans la continuité des deux premières années généralistes de la licence STAPS.

Pour la formation initiale et la formation continue, elle vise à rendre immédiatement opérationnel l'étudiant grâce à des mises en situation pratique, deux projets tutorés et un stage réparti sur 12 semaines.

## ■ OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette licence professionnelle forme des intervenants qualifiés au conseil, au suivi et à l'encadrement personnalisé de la personne (personal trainer) dans des techniques diversifiées de développement et d'entretien liées à la forme, à la santé et au bien être. Elle prépare également ces professionnels à animer, gérer et diriger une structure.

## ■ CONTACT ADMINISTRATIF

Faculté des Sciences du sport et de l'éducation physique

9 rue de l'université 59790 Ronchin

- Tél. : +33 3 20 88 73 50
- [staps.univ-lille.fr](http://staps.univ-lille.fr)

## ■ COMPÉTENCES VISÉES

Cette formation permet aux futurs diplômés de :

- Maîtriser les différentes pratiques physiques liées à la forme, la santé et le bien être,
- Maîtriser les aspects techniques et pédagogiques concernant le conseil, la prise en charge et le suivi de tout public,
- Maîtriser les outils de management et d'exploitation des structures liées à la forme et aux loisirs sportifs ainsi que les outils de communication spécifiques.

## ■ STAGE

Pour la formation initiale et la formation continue stage professionnel obligatoire réparti sur 12 semaines, effectué sous convention contractualisant les différentes parties. Ce stage se déroulera au cours du deuxième semestre dans une structure en relation avec la mention de la licence professionnelle après accord de l'enseignant responsable de cette mention.

## ■ RESPONSABLE DE LA FORMATION

Gaëlle MARAIS  
[gaelle.marais@univ-lille.fr](mailto:gaelle.marais@univ-lille.fr)



# ORGANISATION DE LA FORMATION

- **1 AN DE FORMATION** organisé sur 2 semestres. Le grade de licence est conféré aux titulaires d'une licence professionnelle.
- Les enseignements sont organisés autour de 4 blocs de connaissances et de compétences - BCC. Chaque BCC représente un ensemble

homogène et cohérent d'enseignements visant des connaissances et des compétences complémentaires .

- Une validation de **60 CRÉDITS ECTS** (European Credit Transfer System).

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## SEMESTRE 5 - 30 ECTS

### **BCC 1 - Connaître les différentes offres et techniques dédiées à la forme, à la santé et au bien être**

- Techniques cardio-vasculaire : STEP, LIA, Cardio-training...
- Techniques liées au renforcement musculaire avec ou sans charge
- Techniques douces et liées au bien-être : stretching, yoga et relaxation

### **BCC 2 - Analyser les différents types de publics pour conseiller, coacher et proposer des programmes individualisés**

- Connaissances des différents publics et outils d'évaluation
- Méthodes et techniques d'encadrement et de suivi personnalisé ( personal trainer )

### **BCC 3 - Appréhender différents domaines de la santé, de la forme physique et du bien-être**

- Traumatologie et prévention des risques liés aux activités de la forme
- Transformation des ressources liées à un état personnel et/ou professionnel
- Diététique, nutrition et forme physique

### **BCC 4 - Se situer dans le contexte professionnel et du marché forme, santé et bien être** (spécifique à la formation initiale - contenu différent pour la formation en apprentissage)

- Concevoir un projet collectif appliqué au
- Secteur de la forme de la santé et du bien être
- Encadrer un projet collectif appliqué au secteur de la forme de la santé et du bien être

## SEMESTRE 6 - 30 ECTS

### **BCC 1 - Concevoir et animer des programmes d'activités dédiées à la forme et au bien être**

- Conception de programmes ou projets de service individualisés ou collectifs
- Animation de cours collectifs ou prise en charge en One to One : mise en situation professionnelle

### **BCC 2 - Savoir gérer et développer une structure dédiée à la forme et au bien être**

- Gestion et exploitation opérationnelles d'une structure de forme
- Marketing opérationnel, vente et commercialisation de produits et de prestations

### **BCC 3 - Manager une structure de remise en forme**

- Techniques de communication diversifiées, RH, conduite de projets et manager d'équipe
- Anglais spécifique et opérationnel au secteur de la forme, de la santé et du bien-être

### **BCC 4 - Se situer et intervenir dans l'environnement professionnel** (spécifique à la formation initiale - contenu différent pour la formation en apprentissage)

- Travailler collectivement et en réseau : mise en projet individuel au sein d'une structure de la forme
- Stage

# INSERTION PROFESSIONNELLE

## SECTEURS D'ACTIVITÉ

- Centres ou entreprises de remise en forme
- Comités d'entreprises
- Services aux particuliers (coaching sportif) et aux salariés d'entreprise
- Établissements de thermalisme et de thalassothérapie, de tourisme sportif (tour operator), d'hôtellerie et parcs de loisirs, clubs associatifs.

## MÉTIERS VISÉS

- Technicien des métiers de la forme,
- Concepteur et gestionnaire de projets
- Manager d'équipe d'animation,
- Gérant et/ou créateur d'entreprise





## UNIVERSITÉ DE LILLE

Université européenne de référence, reconnue pour l'excellence de sa recherche et de sa formation, l'Université de Lille fait de la réussite étudiante une de ses préoccupations majeures et elle place l'insertion professionnelle au cœur de son engagement. Adossée à une recherche de pointe, son offre de formation se veut en phase avec les évolutions des mondes socio-économique et socio-professionnel afin de contribuer aux grandes transitions de notre société et préparer chacune et chacun, tout au long de sa vie, aux compétences et métiers de demain.

L'Université de Lille, composée depuis 2022 de 11 facultés et 4 écoles partenaires – École Nationale Supérieure des Arts et Industries Textiles (ENSAIT), École Nationale Supérieure d'Architecture de Lille (ENSAPL), École Supérieure de Journalisme de Lille (ESJ Lille), Sciences Po Lille (IEP), est un acteur des écosystèmes du territoire par les nombreux partenariats (sportifs, culturels, sociaux, économiques...) qu'elle noue, au profit de ses étudiant·es et de ses personnels. Les 6 500 professionnels et intervenants externes qui s'impliquent dans les activités pédagogiques, le développement de chaires et de coopérations pour accompagner les transitions dans toutes leurs formes, sont autant d'exemples de la dynamique engagée.

L'Université de Lille est lauréate de la 3e vague de l'appel à projets du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche (MESR) ; Le projet de l'université est axé sur le 1er cycle. Ce sont en effet plus de 36 000 étudiant·es qui sont inscrit·es dans les formations de licence, de BUT et de DEUST de l'établissement : l'université doit leur offrir une excellence à la fois académique, sociale et sociétale, qui donne à chacun·e les moyens d'atteindre son propre niveau d'excellence, au bénéfice de l'intérêt général et du bien commun.

**Inspirons demain !**

## PRÉSENTATION DE L'UFR3S

### UFR3S Sciences de santé et du sport

L'Université de Lille compte une nouvelle composante, l'Unité de Formation et de Recherche des Sciences de Santé et du Sport, l'UFR3S, fruit de la fusion des cinq Facultés d'Ingénierie et management de la santé, de Médecine, d'Odontologie, de Pharmacie, des Sciences du sport et de l'éducation physique.

Avec près de 23 000 étudiants, 850 enseignants chercheurs et 500 personnels administratifs et techniques, l'UFR3S forme une communauté forte et cohérente unie par un objectif commun : créer et transmettre le savoir et construire les compétences du domaine des Sciences de Santé et du Sport.

Installée sur près de 120 000m<sup>2</sup> d'espaces de formation et de recherche, et partenaire d'un des meilleurs hôpitaux universitaires français, l'UFR3S bénéficie pleinement de l'excellence en matière de soins, de formation clinique et de recherche scientifique.

Partenaires de 115 universités étrangères réparties dans 38 pays des cinq continents, les facultés de l'UFR3S sont également des acteurs internationalement reconnus de l'enseignement et de la recherche.

### UFR3S-Sciences du sport et de l'éducation physique

L'enseignement et la recherche, au sein de la faculté, permettent d'accéder selon les cursus à des carrières telles que celles d'animateur sportif, coach sportif, enseignant d'éducation physique et sportive, entraîneur, préparateur physique, manager dans les métiers du sport, métiers liés à la réhabilitation par l'exercice, enseignant-chercheur.

Par ailleurs, de nombreux partenariats sont mis en place afin de faciliter l'insertion professionnelle des étudiants.

### La faculté c'est aussi des infrastructures :

- Une Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport Santé Société (URePSSS)
- 115007 m<sup>2</sup> de surface SHON des installations sportives universitaires (couvertes et découvertes)

### Chiffres clés

- 81% de réussite en licence
- 88% de réussite en DEUST
- 79% de réussite en master
- 91% d'insertion professionnelle

## MODALITÉS D'ACCÈS

Vous êtes titulaire :

- du DEUST Animation et gestion des activités physiques et sportives ou culturelles
- d'un DEUST équivalent ayant des activités de la forme et de la force dans leur cursus des quatre premiers semestres de la licence STAPS
- d'un DEUG STAPS antérieur à 2004
- d'une autre formation de niveau BAC+2 équivalente (BTS DUT) ou d'un diplôme d'état de niveau IV d'une validation des études, expériences professionnelles ou acquis personnels ET titulaire d'un Brevet d'Etat Métiers de la forme et d'un Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport : Activités Gymniques de la Forme et de la Force (BPJEPS AGFF).

Vous êtes de nationalité française ou ressortissant de l'Union européenne et pays assimilés : vous devez faire acte de candidature sur la plateforme <https://ecandidat.univ-lille.fr>

- Le dossier comprend notamment des informations sur vos expériences professionnelles ou autres, un relevé des notes du dernier diplôme obtenu, un CV et une lettre de motivation.
- Vous êtes de nationalité étrangère (hors UE et assimilés) : veuillez prendre connaissance des modalités d'admission sur <https://international.univlille.fr/etudiants-etrangers/individuel/>

## ACCOMPAGNEMENT À L'UNIVERSITÉ DE LILLE

### BÉNÉFICIER D'UN AMÉNAGEMENT

Afin d'offrir les meilleures conditions de réussite pour les étudiants qu'elle accueille, l'Université de Lille met en place différents dispositifs qui permettent aux étudiants de commencer et de poursuivre au mieux leurs études selon leur situation : aménagement d'études pour les lycéens concernés par une réponse Parcoursup « Oui si », étudiants en situation de handicap, sportif et artiste de haut niveau, volontaires en service civique, étudiants en exil...

- <https://www.univ-lille.fr/formation/amenagements-des-etudes/>

### S'INFORMER, S'ORIENTER

Le SUAIO - Service Universitaire Accompagnement, Information et Orientation - est ouvert à tous les publics : informations, conseils et accompagnement, orientation et réorientation, entretiens personnalisés.

- [www.univ-lille.fr/formation/sinformer-sorienter](http://www.univ-lille.fr/formation/sinformer-sorienter)

### PRÉPARER SON INSERTION PROFESSIONNELLE

Le BAIP - Bureau d'Aide à l'Insertion Professionnelle propose aux étudiants un accompagnement à l'insertion professionnelle (stage et premier emploi), à l'entrepreneuriat et à la création d'activités.

- [www.univ-lille.fr/formation/preparer-son-insertion-professionnelle](http://www.univ-lille.fr/formation/preparer-son-insertion-professionnelle)

### OSER L'ALTERNANCE

Pour acquérir simultanément des compétences, un diplôme et une expérience professionnelle, plus de 220 parcours sont proposés en alternance (contrat de professionnalisation ou d'apprentissage).

- <https://formationpro.univ-lille.fr/alternance>

### SE FORMER TOUT AU LONG DE LA VIE

Toute l'offre diplômante de l'université est accessible en formation continue. La direction de la formation continue et de l'alternance propose des accompagnements individualisés au service de votre projet (VAPP, VAE).

- <https://formationpro.univ-lille.fr/>

### ET L'INTERNATIONAL !

Le service des relations internationales accompagne tous les étudiants dans leur mobilité : programme d'échanges ou mobilité individuelle, stage, cours de français pour les étudiants internationaux...

- <https://international.univ-lille.fr/>