

les clés

pour bien
démarrer
sa première
année de

licence STAPS



Faculté

des sciences du sport

Université de Strasbourg

 www.f3s.unistra.fr



Contacts

—
Orientation
Faculté des sciences du sport de Strasbourg
fss-orientation@unistra.fr
03.68.85.60.61

—
Conception
Anne Benoit, Aurélie Barthel, Raphaël Segrestain, Jessica Fajer, Roberto Rosenberg

—
Crédits photographiques
Marie Thiery, Catherine Schröder, Sébastien Boué, Sebastien COLY, Enzo Brunier, Lou Couzinet

—
Conception graphique et impression
Imprimerie DALI, mise à jour Jessica Fajer

📄 **Scolarité** | Faculté des sciences du sport | Bâtiment Le Portique
14, rue René Descartes
67084 Strasbourg Cedex
[formulaire de contact](#)

Table des matières

01. Le lexique de la F3S et de l'Université de Strasbourg	2	Écrans : réseaux sociaux, séries, etc.13	10. Et après l'inscription ?	22
02. Mythes et réalités	3	Addictions : gardez vos distances ! 13	11. Informations pratiques	23
03. Qu'est-ce que la licence STAPS ?	5	Nutrition : glycogène mon amour ! 14	12. Carte des installations sportives de Strasbourg	24
04. Votre projet professionnel	8	Gare aux blessures ! 14		
05. Bien se préparer avant la rentrée en L1	10	Pour vous sentir bien dans vos baskets ! 14		
Développer sa culture sportive	10	07. Au travail		
Ouvrages à lire	10	Quelques conseils pour réussir		
Une bonne condition physique !	11	08. La fac, comment ça marche ?		
Connaître ses forces et ses faiblesses	11	Régime spécial d'études		
Les barèmes 2024 des tests BCPE	12	Infirmierie		
		Le pass campus		
		Les outils numériques		
06. Pendant l'année, restez en forme !	13	09. Les adresses utiles et bons plans écoresponsables		20
Le rythme de vie étudiant	13	Pour se déplacer		20
Le sommeil	13	Pour se restaurer		21
		Pour s'équiper		21

01 Le lexique de la F3S et de

l'Université de Strasbourg

APS Activités Physiques et Sportives	APSA Activités Physiques, Sportives et Artistiques	APAS Activités Physiques Adaptées et Santé	BCPE Bases de la Condition Physique et de l'Entraînement
CM Cours Magistral (en amphithéâtre)	CREPS Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportive	C2i Certification Informatique et internet	CSU Centre Sportif Universitaire
ECTS Système Européen de transfert d'unités de cours capitalisables	EDT Emploi du Temps	ENT Environnement Numérique de Travail	EP Éducation Physique
EM Éducation et Motricité	ES Entraînement Sportif	F3S Faculté des Sciences du Sport de Strasbourg	L1S1 - L2S2 Licence 1 Semestre 1 Licence 2 Semestre 2
MOODLE Plateforme d'apprentissage en ligne	MS Management du Sport	S1/S2 1 ^{er} semestre, 2 nd semestre	SHS Sciences Humaines et Sociales
SSE Service de Santé Étudiante	STAPS Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives	SVS Sciences de la Vie et de la Santé	SVU Service de la Vie Universitaire (accueil, infos, mission handicap)
TD Travaux Dirigés (classe en groupes restreints)	TICE Technologie de l'Information et de la Communication pour l'Enseignement	UE Unité d'Enseignement (regroupement de matières d'une même thématique)	UNISTRA Université de Strasbourg

02 Mythes et réalités



Ce que nous pensions faire
à la Faculté des Sciences du Sport



Ce que nous faisons
80% du temps

Crédit photographique | Catherine Schröder

Crédit photographique | Marie Thiery



« Les étudiant-es en STAPS ne font que du sport ! »

Les préjugés à déconstruire

FAUX

Les enseignements scientifiques et théoriques représentent la majorité des contenus de la formation : les sciences de la vie (anatomie, physiologie, biomécanique, etc.) et les sciences humaines et sociales (sociologie, histoire, psychologie, etc.)



« Les études en STAPS ne servent qu'à devenir prof de sport ! »

FAUX

Le professorat d'EPS n'est pas le seul débouché de la filière. Les études en STAPS ouvrent des possibilités d'insertion professionnelle dans différents domaines : management, entraînement, commerce, activité physique adaptée, santé...



« La filière STAPS est une filière bouchée ! »

FAUX

Selon l'enquête réalisée par la C3D en 2023 auprès des diplômé-es 2021, 85,8% des diplômé-es de licence (qui n'ont pas poursuivi leurs études) et 93,5% des diplômé-es de master sont en emploi 2 ans après l'obtention de leur diplôme. C'est l'un des meilleurs taux d'insertion professionnelle parmi les formations universitaires !



« Être sportif/sportive facilite la réussite »

VRAI ET FAUX

Les pratiques physiques et sportives sont fondamentales mais vous devrez aussi développer vos compétences en théorie, en sciences de la vie et sciences humaines et en langues pour réussir en STAPS.



« Un projet professionnel est essentiel pour s'insérer après STAPS »

VRAI

Il est indispensable d'adopter une démarche d'orientation active. Comprendre les secteurs d'activités liés au sport et découvrir les différents métiers qui en découlent vous permettra de cibler la meilleure formation pour y accéder.

03

Qu'est-ce que

la licence STAPS ?

Qu'y apprend-on ?

La licence STAPS est organisée sur trois années : la première année (L1) est généraliste (tronc commun), en 2^e et 3^e année (L2 et L3), l'étudiant-e se spécialise progressivement en fonction de l'orientation professionnelle souhaitée. Chaque année d'études est divisée en 2 semestres.



Crédit photographique | Sébastien Boué



Licence STAPS

Le programme de 1^{ère} année se compose de 12 unités d'enseignements (UE), chacune regroupant différentes matières

Programme semestre 1

UE 1 - APSA DE SPÉCIALITÉ

Pratique APSA de spécialité

Théorie APSA de spécialité

UE 3 - LANGUES VIVANTES ET MÉTHODOLOGIE

Langues vivantes

Anglais / Allemand

Méthodologie

UE 5 - SCIENCES HISTORIQUES

Histoire du sport

Programme semestre 2

UE 1 - APSA DE SPÉCIALITÉ

Pratique APSA de spécialité

Théorie APSA de spécialité

UE 3 - LANGUES VIVANTES ET PROJET PROFESSIONNEL

Langues vivantes

Anglais / Allemand

Débouchés et projets professionnels

Présentation des différents parcours

Outils numériques de base

UE 5 - SCIENCES SOCIALES

Sociologie du sport

Pour valider chaque semestre, il faut une moyenne de 10/20 sur les 6 UE.

[Tout le détail sur le site www.f3s.unistra.fr](http://www.f3s.unistra.fr)

UE2 - APSA POLYVALENCE

Pratique des APSA de polyvalence

Théorie des APSA de polyvalence

BCPE

BCPE Théorie / BCPE Pratique

UE4 - SCIENCES DE LA VIE ET DE LA SANTÉ

Sciences de la vie et de la santé

UE6 - PSYCHOLOGIE

Psychologie affective appliquée aux interactions sociales

Psychologie sociale appliquée aux APSA

UE2 - APSA POLYVALENCE

Pratique des APSA de polyvalence

Théorie des APSA de polyvalence

Organisation du sport en France

UE4 - SCIENCES DE LA VIE ET DE LA SANTÉ

Sciences de la vie et de la santé

UE6 - PSYCHOLOGIE

Psychologie expérimentale appliquée aux APSA

Psychologie sociale appliquée aux APSA

Focus sur les APSA

La pratique des activités physiques, sportives et artistiques représente environ 6 heures sur les 20 heures hebdomadaires de cours (en moyenne). La maîtrise des APSA est fondamentale, mais pas suffisante pour réussir !

Lors de votre inscription pédagogique vous choisissez une APSA de spécialité pour vos trois années de licence parmi :

Athlétisme

Badminton

Basket-ball

Danse

Escalade

Football

Gymnastique

Handball

Haut-niveau extérieur

Judo

Musculation fonctionnelle - haltérophilie

Natation

Plein air de fond

Rugby

Savate boxe française

Tennis

Tennis de table

Volley-ball



04

Votre projet

professionnel

Il est essentiel d'avoir un projet professionnel avant d'entrer à la Faculté des Sciences du Sport de Strasbourg. Le personnel enseignant vous accompagnera dans vos réflexions et vos choix de parcours.



Crédit photographique | F35

La Faculté des sciences du sport est organisée en 4 filières de formation offrant chacune des débouchés spécifiques.

Enquête C3D STAPS 2023 auprès des diplômé-es 2021 de la Faculté et enquêtes F35.

Filières de formation	Débouchés en fin de Licence	Débouchés en fin de Master
EM : éducation & motricité	Éducateur-riche sportif-ve Assistant-e d'éducation Enseignant-e d'EPS du second degré (concours CAPEPS)	CPE Professeur-e des écoles

90% des étudiant-es validant leur licence EM poursuivent leurs études

APAS : activités physiques adaptées et santé	Éducateur-riche médico-sportif Coordinateur-riche APAS Enseignant-e en APAS	Chargé-e de mission Chef-fe de projet APAS
---	---	---

75% des étudiant-es validant leur licence APAS poursuivent leurs études

ES : entraînement sportif	Éducateur-riche sportif-ve Agent-e de développement sportif Coach sportif-ve	Préparateur-riche physique Entraîneur-euse
----------------------------------	--	---

68% des étudiant-es validant leur licence ES poursuivent leurs études

MS : management du sport	Ingénieur-e technico-commercial-le Agent-e de développement sportif Business developer Chef-fe de projet Commercial-le	Chargé-e d'études Chargé-e de mission services de sports Spa manager Responsable marketing Directeur-riche de magasin ou de structure de loisirs
---------------------------------	--	--

72% des étudiant-es validant leur licence MS poursuivent en master

05

Bien se préparer

avant la rentrée en L1

Développer sa culture sportive

Un-e étudiant-e en STAPS doit posséder des connaissances diverses et variées sur le sport. Cette culture sportive doit être autant technique (pratique du sport) que théorique (par les connaissances générales du domaine sportif : histoire, politique et des sciences de la vie : anatomie, physiologie etc). Soyez donc curieux-se, ouvert d'esprit, et pas uniquement dans votre sport de prédilection !
Construisez votre propre culture sportive, celle qui vous permettra de réussir et mieux comprendre et appréhender le monde sportif !

Ouvrages à lire

Pour préparer les TD de méthodologie :

- *Sociologie du sport*, Jacques Defrance, Éditions La Découverte, Paris, 1995
- *Les 100 stars des JO*, Mathieu Le Maux, Éditions Hugo Sport, février 2024

Pour enrichir votre culture historique :

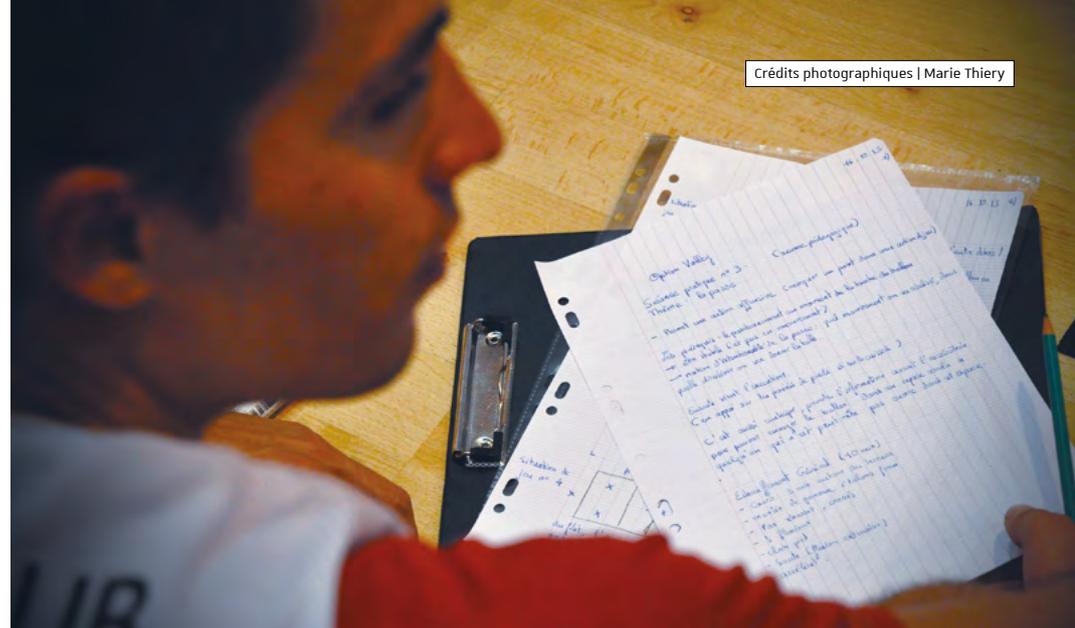
- *Sport, société et culture en France du XIXe siècle à nos jours*, Dietschy, Paul, Clastres, Patrick, Paris, Éditions Hachette supérieur, 2006. (Prioritaire)
- *Licence Staps tout en un*, Slawinski, Jean, Termoz, Nicolas et ali, éditions Dunod, 2017.

Pour développer des connaissances en sciences de la vie et de la santé :

- *Anatomie et physiologie humaines*, Elaine N. Marieb, Éditions Pearson.
- *Manuel d'anatomie et de physiologie Humaines*, Gérard J.Tortora et Bryan Derrickson, Éditions De Boeck, 2022.

Pour découvrir la sociologie :

- *Qu'est-ce que la sociologie ?*, Gérard Mauger, Savoir/Agir 2021/4 (N° 58)
[Lire l'article en ligne.](#)



Une bonne condition physique !

La condition physique correspond à l'état général de votre organisme. Elle dépend à la fois de vos prédispositions génétiques :

- de la morphologie, de la corpulence et de la musculature
- des capacités cardio-respiratoires
- et de votre hygiène de vie :
- de la pratique régulière d'au moins une activité physique
- de la consommation de tabac et d'alcool
- du sommeil
- de l'alimentation...

Avant la rentrée, pensez à passer chez votre médecin pour faire le point sur votre condition physique. Demandez **un certificat de non contre indication** à la pratique sportive et prévoyez de faire un électrocardiogramme pour compléter votre dossier médical qui sera à rendre à la rentrée, via [rdv sur Doctolib](#) avec l'infirmière.

Connaître ses forces et ses faiblesses

La réussite en APSA est meilleure lorsqu'on a déjà pratiqué plusieurs sports et développé des aptitudes psychomotrices variées et complémentaires, sans oublier de savoir nager 50m sans interruption !
Dès le mois d'octobre, vous serez évalué-e sur les tests BCPE, où plusieurs aptitudes physiques sont testées (cf. UE2).

Vous devez être polyvalent-e, avec une condition physique optimale ! Préparez-vous, entraînez-vous, afin d'éviter de vous blesser mais surtout pour être en capacité de vous surpasser et réussir ces épreuves le jour J !



Crédit photographique | F35

06

Pendant l'année,

restez en forme !

Les barèmes 2024 des tests BCPE

Les moyennes aux test BCPE sont des indicateurs de vos réussites ultérieures dans les APSA.

Tests	Barème (10/20) fille	Record 2023	Barème (10/20) garçon	Record 2023
Endurance VMA GACON 45"15"	14,5 km/h	19 km/h	16 km/h	21,5 km/h
Force Développé couché (% du poids du corps)	50%	90%	90%	156%
Détente verticale (saut sur place)	30 cm	44,9 cm	47 cm	73,2 cm
Motricité Coordination (Croix Suisse)	27"50	23"10	25"50	22"06
Souplesse (assis au sol, jambes tendues - mesure au poignet)	0 cm	16 cm	0 cm	13 cm
Équilibre (nombre de chute)	5	0	5	0
Vitesse Sprint 50m (départ debout)	7"77	6"81	6"9	5"87
Natation 50m crawl	45"91	31"34	39"51	26"24

Le rythme de vie étudiant

La première année à l'Université, c'est la liberté ! De nouvelles habitudes de vie se mettent en place. Tout en profitant de ce changement de vie, il va falloir acquérir une nouvelle façon de travailler, différente du lycée, gagner en autonomie pour s'adapter !

Le sommeil

Quand on est jeune, les nuits blanches ne font pas peur, on récupère facilement... c'est vrai ! Mais en STAPS, il faut être plus vigilant-e, car ici, on vous en demande deux fois plus qu'ailleurs : être opérationnel-le avec la tête ET les jambes !
Un exemple de signe de fatigue : l'entorse de cheville. Le corps sait très bien s'exprimer lorsqu'il y a de l'abus !
Dormez suffisamment, le moral sera meilleur et vous éviterez le syndrome d'épuisement qui sévit au mois de novembre.

Écrans : réseaux sociaux, séries, etc.

Sachez ne pas trop abuser des écrans, en particulier le soir, car leur lumière bleue est délétère pour le sommeil et la récupération. Vos entraînements sportifs le soir et la douche trop chaude sont déjà des obstacles suffisants à un endormissement rapide.
Le risque : manque de concentration, sentiment de fatigue accru, somnolence en cours, accident ou blessure.

Addictions : gardez vos distances !

Profitez des soirées étudiantes tout en étant raisonnables dans votre consommation d'alcool et évitez les substances nocives qui deviennent trop rapidement addictives. Votre corps et votre esprit vous remercieront, vos résultats universitaires aussi.

Nutrition : glycogène mon amour !

Une bonne hygiène alimentaire est primordiale chez le sportif et la sportive. Vos habitudes alimentaires passées vont être mises à rude épreuve.

En effet, les horaires d'APSA ne respectent pas forcément les heures de pauses habituelles, comme par exemple la natation entre 12h et 14h. Il va falloir apprendre à s'alimenter différemment pour être performant quelle que soit l'heure.

Gare aux blessures !

Les chiffres ne trompent pas : les blessures sont plus fréquentes au début du 1^{er} semestre et peuvent vite devenir invalidantes, réduire vos résultats, voire vous faire échouer. [Voir les modalités d'évaluation des étudiant-es blessé-es.](#)



Si vous vous blessez lors d'un cours d'APSA, il faut faire une [déclaration d'accident du travail](#) auprès de l'infirmière dans les 24 heures (l'université est reconnue dans ce cas comme employeur). Les frais médicaux seront pris en charge par votre organisme de sécurité sociale.

En cas de blessure, contactez le plus tôt possible et dans les 24 h l'infirmière qui vous expliquera les démarches à suivre selon le cas.

[Tout le détail des démarches sur le site](#)

Pour vous sentir bien dans vos baskets !

Le [Service de Santé Étudiante](#) (SSE) et le [centre d'aide médico-psychologique](#) (CAMUS) sont là pour vous accueillir et vous aider si vous ne vous sentez pas bien dans votre corps ou dans votre tête. Les locaux se situent 6 rue de Palerme à zoom de la faculté et les consultations sont GRATUITES, donc abusez-en !

Le [réseau des étudiant-es relais](#) du Campus de Strasbourg (RESCUE) est également là pour vous conseiller et vous orienter.

Au travail

Quelques conseils pour réussir



Travaillez régulièrement : organisez votre rythme de travail dès la première semaine de rentrée. En novembre, il sera trop tard !



Participez à tous les cours, CM, TD, et prenez des notes, vous facilitez le processus de mémorisation.



N'hésitez pas à **demandez conseil** à l'équipe enseignante, aux étudiant-es des années supérieures pour avoir des pistes de travail.



Il existe un **tutorat** par des étudiant-es pour vous aider à réussir en cas de difficultés. Contactez par mail fss-tutorat@unistra.fr.



Faites **travailler vos mémoires** : visuelle, auditive, kinesthésique, émotionnelle.



Faites des fiches, ceci vous permet de sélectionner les informations utiles, de comprendre et apprendre les cours plus facilement.



Prenez du plaisir, **faites le lien entre les cours et votre futur métier**, revoyez les cours sous un autre angle en **complétant vos cours** avec des vidéos, des podcasts, des livres.



Si vous récupérez des cours des années passées, ne vous contentez pas de vérifier que le contenu est le même. **Assistez au cours**, inscrivez des anecdotes, des commentaires de l'enseignant· qui n'apparaissent pas sur le support et qui vous aideront à mémoriser.

08

La fac,

comment ça marche ?

Après les résultats du baccalauréat et la clôture des démarches sur parcoursup, vous pourrez commencer les démarches d'inscription.

1. Inscription administrative (à l'Université)

Cette inscription vous permet de :

- devenir étudiant.e de l'Université de Strasbourg
- recevoir votre carte étudiante (Pass Campus)
- faire votre demande de bourse et de logement (Dossier Social Etudiant).

—
🔗 **Celle-ci s'effectue en ligne.**

2. Inscription pédagogique (à la Faculté)

Cette inscription vous permet de choisir vos cours, votre option et de vous inscrire aux examens.

- **elle se fait en ligne**
- déposez votre **certificat de non contre-indication à la pratique sportive** à la scolarité au plus tard le jour de la réunion de rentrée
- apportez votre dossier médical lors de l'entretien à l'infirmerie, bureau 306, RDV **via Doctolib obligatoire** à partir de la deuxième semaine de septembre

—
🔗 **Dossier médical et exemple de certificat téléchargeables [ici](#).**

S'informer et s'organiser

- Respectez les dates et les délais pour votre inscription pédagogique.
- Consultez quotidiennement les informations sur le site internet de la faculté et sur la page Instagram !



Régime spécial d'études

Personne en situation de handicap

En cas de handicap, de trouble d'apprentissage ("Dys"), ou encore de pathologie chronique invalidante, contactez le plus tôt possible l'infirmerie et la Mission Handicap afin d'établir un aménagement adapté. Si vous en avez bénéficié au lycée (PAP, PPS, PAI), apportez les documents précisant les mesures établies précédemment. Une fois l'aménagement décidé avec le médecin du SSE, les référentes Handicap de la Faculté (F3S) veilleront à sa mise en place. ⚠️ Aucun aménagement sans demande auprès de la Mission Handicap, que vous en ayez bénéficié auparavant ou non.

📧 www.handicap.unistra.fr

- Contacts référentes handicap F3S

Aurélie Labsir *infirmière*

fss-infirmerie@unistra.fr 03 68 85 69 00

Sabine Cornus, *enseignante*

cornus@unistra.fr

Sportif et sportive de haut-niveau

À la Faculté des sciences du sport de Strasbourg, un-e étudiant-e pratiquant une activité sportive à un haut niveau peut concilier sa carrière sportive avec la poursuite d'études grâce à un plan de formation individualisé.

📧 www.f3s.unistra.fr

- Contact

Allan Alloui-Lange, *chargé de mission sport de haut niveau Unistra*

allan.lange@unistra.fr

Salarié-e

Un-e étudiant-e salarié-e ou chargé-e de famille, peut aussi bénéficier d'un aménagement de son emploi du temps.

📧 www.f3s.unistra.fr



Infirmerie

→ RDV de rentrée obligatoire pour les nouveaux et nouvelles étudiant-es **via Doctolib** (dossier médical, vaccins + électrocardiogramme) à partir de la deuxième semaine de septembre

→ Infirmière disponible pour toute demande en cas de difficultés financières, problème de santé, difficultés psychologiques, soins...

→ Accident de travail étudiant-e : si vous vous blessez en APSA, contactez le jour même l'infirmière

→ Justificatifs absence/dispense de sport à transmettre à l'infirmerie (bureau 306 ou par mail fss-infirmerie@unistra.fr ou boîte aux lettres) dans les 7 jours ouvrés

Le pass campus



C'est une carte multifonction à avoir toujours sur soi que vous recevrez après votre inscription à l'Université, elle :

- **justifie votre statut étudiant**
- permet de payer les repas dans tous les **restaurants universitaires et cafétérias du Crous** (chargez votre pass campus avec izly.fr)
- permet d'emprunter en **bibliothèques** et d'utiliser les **copieurs**
- donne accès aux **activités sportives** organisées par le SSU
- donne accès au **Service de santé étudiante (SSE)**
- permet de bénéficier du dispositif **carte culture**



Les outils numériques

Ernest

Ernest est l'environnement numérique et social de travail de l'Université. Il vous permet d'accéder à de nombreux services en ligne comme votre emploi du temps, vos résultats d'examens, **votre certificat de scolarité, votre messagerie électronique, des cours en ligne...**

Suite à votre inscription, vous devez activer **votre accès** à Ernest sur ernest.unistra.fr.

🔗 À noter que pour activer Ernest vous aurez besoin de votre numéro I.N.E.

Partage - Messagerie

En vous inscrivant à l'Université de Strasbourg (UNISTRA), vous bénéficiez d'une adresse mail sous le format prenom.nom@etu.unistra.fr. Toutes les informations importantes émanant de la Faculté et de l'UNISTRA vous seront communiquées par cette voie et vous devrez l'utiliser pour communiquer avec le personnel administratif et l'équipe enseignante de la Faculté.

L'accès à votre boîte de réception se fait sur l'application Partage depuis Ernest ou sur partage.unistra.fr.

Emploi du temps

Votre planning de cours est consultable sur l'application **Mon emploi du temps** accessible sur Ernest. En début de semestre, vous devrez personnaliser l'agenda en sélectionnant votre promotion, votre groupe de CM et de TD et votre groupe de spécialité. Même si l'emploi du temps est diffusé à l'avance, il convient de le consulter très régulièrement, des informations de dernière minute (changement de salle par ex.) peuvent également être communiquées via votre adresse mail unistra.

📧 monedt.unistra.fr

Moodle

La plateforme pédagogique Moodle permet d'accéder aux ressources pédagogiques et outils d'échanges mis à disposition par vos enseignant-es. Vous y trouverez des contenus de cours, documents pédagogiques, QCM, ressources multimédias, forums, etc.

📧 moodle.unistra.fr

Imprimer - numériser

Avec votre carte pass campus, vous pouvez : imprimer, copier, numériser, depuis les postes de l'université ou depuis votre ordinateur personnel via le « cloud printing ».

Achetez vos crédits de copies en ligne sur izly.fr / unistra-bnu-corep.fr ou en liquide sur les distributeurs « Corep ».



09

Les adresses utiles

et bons plans éco-responsables

Pour se déplacer

En transport en commun

- **CTS** (tramway, bus)
 - Abonnement mensuel 18-25 ans : **28 €**
 - Abonnement mensuel tarification solidaire 18-25 ans : **de 3,40 € à 13,60 €** selon le quotient familial ou votre échelon de bourse [📄 + d'infos](#)
- **TER Fluo**
 - La carte Fluo à 1 € pour les moins de 26 ans permet d'avoir **-50% sur les billets TER fluo** pendant 1 an
 - Les abonnements mensuels **dès 26 €** pour les moins de 26 ans
 - Les abonnements mensuels combinés TER + CTS **dès 36,50 €** pour les moins de 26 ans [📄 + d'infos](#)

À vélo

Louer un vélo

- **Velhop** : louez un vélo à usage personnel pour l'année universitaire
 - Tarif annuel étudiant moins de 26 ans : **48 €** (10 mois maximum)
 - Réalisez votre demande à l'Agence Velhop centrale de la Gare muni-e de votre carte étudiante, d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile [📄 + d'infos](#)

Acheter un vélo / réparer son vélo

- **Vélostation** : organisation de bourses aux vélos et ateliers d'auto-entretien [📄 + d'infos](#)
- **Bretz'selle** : atelier d'auto-réparation de vélo [📄 + d'infos](#)
- **Cyclable Strasbourg Étoile** : achat, entretien et réparation de vélo [📄 + d'infos](#)



Crédits photographiques | Catherine Schröder

Pour se restaurer

Les cafétérias Crous

- **Cafétéria de la Fac de Droit**
 - 📍 1 Place d'Athènes, Strasbourg
- **Cafétéria La Mischa**
 - 📍 5 allée du Général Rouvillois, Strasbourg
- **Cafétéria Le Patio**
 - 📍 22 rue Descartes, Strasbourg
- **Le Cristal Shop (RU Esplanade)**
 - 📍 32 boulevard de la Victoire, Strasbourg

Les restaurants universitaires

- **Resto U' Esplanade**
 - 📍 32 boulevard de la Victoire, Strasbourg
- **Resto U' Paul Appell**
 - 📍 23 rue du Jura, Strasbourg
- **Resto U' Gallia**
 - 📍 1 place de l'Université, Strasbourg
- **Le Stift**
 - 📍 1B quai Saint Thomas, Strasbourg
- **FEC**
 - 📍 17 place Saint-Etienne, Strasbourg

Les épiceries solidaires et les aides alimentaires

- **AGORAé** : des produits alimentaires, d'hygiène, d'entretien et des fournitures scolaires à prix réduits. Aucune condition de revenu, pour en bénéficier, il suffit de remplir un dossier et de fournir un certificat de scolarité. [📄 + d'infos](#)
 - 📍 AGORAé Gallia, 1 place de l'Université, Strasbourg
- **VRAC** : commandes mensuelles de produits bio et de qualité à prix accessibles [📄 + d'infos](#)
- **Delivraide** : livraison de kit solidaire gratuit (panier-repas et produits de première nécessité) [📄 + d'infos](#)

Les paniers de légumes

- **Campus Vert**, en partenariat avec La Ferme Riedoais propose des paniers de légumes avec des tarifs réduits pour les étudiant-es
 - Tarif étudiant demi-panier : **7 €**
 - Tarif étudiant panier plein : **14 €**
 - [📄 + d'infos](#)

Pour s'équiper

La friperie de l'Amicale STAPS

- L'Amicale STAPS organise régulièrement des friperies avec la vente de matériel et de vêtements de sport à prix réduit. Suivez leur compte instagram pour rester informé-e : [📄 @amicale_staps_strasbourg](#)

- **Éco vestiaire** : boutique solidaire proposant de nombreux articles de sport de seconde main
 - 📍 Centre commercial Place des Halles
 - [📄 + d'infos](#)



Crédits photographiques | Catherine Schröder

Et après l'inscription ?



Examens, absences, validation, compensation, règlement intérieur

Toutes les règles de fonctionnement sont accessibles sur le site f3s.unistra.fr

Vous pensez faire fausse route ?

Après avoir lu ce guide, vous n'êtes plus sûre que les études à la F3S faites pour vous ? Pas de panique : si vous êtes déjà inscrite, vous avez jusqu'à fin septembre pour demander le transfert vers une autre faculté, si celle-ci a la capacité de vous accueillir. Par contre, si vous avez mis dans votre liste de vœux un établissement avec sélection (ex : BTS), il vaut mieux prendre les devants avant la période de rentrée.

Informations pratiques

Gestionnaires de scolarité L1

➤ assistance-etudiant.unistra.fr
03 68 85 72 00 / bureau 204

Responsable pédagogique L1

➤ Eddy Antoine
e.antoine@unistra.fr

Horaires d'ouverture du bureau de la scolarité (204) et de l'infirmerie (306)

➤ Lundi : 13h45-16h30
➤ Mardi : 9h-12h15 et 13h45-16h30
➤ Jeudi : 9h-12h15 et 13h45-16h30
➤ Vendredi : 9h-12h15
Pour déposer vos documents, des boîtes aux lettres sont disposées au 2^{ème} étage du Portique.

Chargée d'orientation

➤ Anne Benoit
fss-orientation@unistra.fr
bureau 319 / 03 68 85 60 61

International

➤ Johanna Ratzel
jratzel@unistra.fr
Bureau 312

Infirmière Référente handicap

➤ Aurélie Labsir
fss-infirmerie@unistra.fr
bureau 306 / 03 68 85 69 00

Enseignante Référente handicap

➤ Sabine Cornus
cornus@unistra.fr

Assistante Sociale

➤ Catherine Viennet
secretariat-social@crous-strasbourg.fr

Service de Santé Étudiante (SSE)

➤ 6 rue de Palerme, 67000 Strasbourg
➤ Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 17h.
➤ 03 68 85 50 24
➤ Rdv sur Doctolib

Bibliothèque

➤ [Le Studium](#)
➤ 2 rue Blaise Pascal, 67000 Strasbourg
➤ Horaires d'ouverture : lundi au vendredi de 8h à 23h et le samedi de 9h à 19h.

12 Carte des installations sportives de Strasbourg

Les installations sportives utilisées par la F3S sont réparties sur toute l'Eurométropole et nécessitent donc de nombreux déplacements dans la journée.

Voici les adresses :

1 **Faculté des Sciences du Sport - Salle d'évolution**
Danse
Bât. « Le Portique »
Rez-de-chaussée | 03 68 85 64 96

2 **Centre Sportif Universitaire (CSU)**
Sports de combat, forme, badminton, danse, escalade, sports collectifs
5 rue Gaspard Monge
Strasbourg | 03 68 85 13 97
Campus Esplanade, derrière le Restaurant du boulevard de la Victoire

3 **Halle des sports**
Sports collectifs,
Sports collectifs, badminton
Rue Arbogast Strasbourg Campus
Esplanade à côté du CSU

4 **CREPS d'Alsace**
GR, gymnastique sportive, athlétisme, forme, handball, basket
4 Allée du Sommerhof
Strasbourg | 03 88 10 47 67
Bus 4-29-50
Tram B arrêt Montagne Verte

5 **Stade de la Rotonde (ASS)**
Football, rugby
Stade et Foyer du Tivoli
rue Pierre Nuss Strasbourg
03 88 36 60 78
Tram D arrêt Rotonde

6 **Centre Nautique de Schiltigheim**
Natation
9 rue de Turenne Schiltigheim
03 88 33 24 40
Bus 50-60-70-76-L6

7 **Piscine de la Kibitzenau**
Natation
1 rue de la Kibitzenau
Strasbourg | 03 68 98 51 01
Bus 14 et 24
Tram C, arrêts Gravière ou Kibitzenau

8 **ASPTT Strasbourg**
Muscultation
6 chemin long - Strasbourg
03 88 10 03 20
Tram F arrêt Parc des Romains

9 **CrossFit 67**
Muscultation
13 Rue Alexandre Dumas,
Strasbourg
03 88 16 12 65
Tram D arrêt Paul Eluard

10 **Stade de Hautepierre Strasbourg**
Rugby
Rue Baden Powel Strasbourg
03 88 34 58 79
Tram A arrêt Maillon | Bus 70

11 **TCS Tennis Club de Strasbourg**
Tennis
20 rue Pierre de Coubertin Wacken
Strasbourg | 03 88 35 29 23
Tram E arrêt Wacken
Bus 60

12 **Roc en Stock**
Escalade
25D Rue du Maréchal Lefebvre
Strasbourg | 03 88 84 63 17
Tram A et E arrêt Couffignal

13 **Bloc en stock**
Escalade
1a Rue la Fayette, Strasbourg
03 88 84 63 17
Tram A et E arrêt Couffignal

14 **Salle Herrade**
GR, gymnastique sportive
Allée des Comtes
Koenigshoffen Strasbourg
03 88 10 00 80
Tram A arrêt Duc d'Alsace | Bus 29

15 **ASL Robertseau Omnisports**
Natation, badminton
212, route de la Wantzenau
Strasbourg | 03 88 31 65 25
Bus 15a, 30 et 72

16 **Gymnase Louvois**
Tennis de table
15 rue Louvois, Strasbourg
03 88 60 90 90
Tram C et E arrêt Esplanade

17 **ASCPA**
Escalade
20 Rue de la Plaine des Bouchers,
Strasbourg | 03 88 39 68 24
Bus C1, G



Retrouvez et enregistrez la carte interactive des installations sportives

*Apprendre
aujourd'hui
à construire
les victoires
de demain*



 www.f3s.unistra.fr



 Faculté

des sciences du sport

Université de Strasbourg

Crédit photographique | Sébastien COLY