

Domaine

Sciences, Technologie, Santé

Modalités de formation

Formation initiale

Formation continue

En alternance

Effectifs

Capacité d'accueil : 20 étudiants

Lieu(x) de formation

UFR des Sciences et Techniques des
Activités Physiques et Sportives

Contact

Formation continue :

03 22 80 81 39

sfcu@u-picardie.fr

Formation initiale :

Naouel El Alaouini

03 22 82 72 02

naouel.el.alaouini@u-picardie.fr

Candidature

[https://www.u-](https://www.u-picardie.fr/formation/candidater-s-inscrire/)

[picardie.fr/formation/candidater-s-](https://www.u-picardie.fr/formation/candidater-s-inscrire/)
[inscrire/](https://www.u-picardie.fr/formation/candidater-s-inscrire/)

A savoir

Niveau d'entrée : Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)

Niveau de sortie : Niveau I (supérieur à la maîtrise)

Coût de la formation : 12600

Prise en charge des frais de formation possible

Volume horaire : 1320h

Demander une étude personnalisée de

financement : [https://www.u-](https://www.u-picardie.fr/formation/formation-professionnelle-continue/financer-son-projet-formation)

[picardie.fr/formation/formation-](https://www.u-picardie.fr/formation/formation-professionnelle-continue/financer-son-projet-formation)
[professionnelle-continue/financer-son-](https://www.u-picardie.fr/formation/formation-professionnelle-continue/financer-son-projet-formation)
[projet-formation](https://www.u-picardie.fr/formation/formation-professionnelle-continue/financer-son-projet-formation)

En savoir plus sur la Formation

continue : <https://www.u-picardie.fr/sfcu/>

MASTER STAPS ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

RÉATHLÉTISATION, RÉCUPÉRATION, PRÉVENTION DE LA BLESSURE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS (M2)

Objectifs

Le parcours EOPS « Réathlétisation, récupération, prévention de la blessure et activités physiques pour tous » a pour objectif de former des cadres à la conception, au développement et au pilotage de programmes d'entraînement dans les domaines du sport santé bien-être, des sports pour tous, de la reprise d'activités physiques, et du sport performance pour la personne valide ou en situation d'handicap. Cette formation à visée d'intégration professionnelle dans le monde sportif et/ou de la santé, s'appuie sur des activités de recherche appliquée au terrain et sur des interventions de professionnels de structures sportives, sanitaires, sociales et/ou éducatives. Les cours sont regroupés en modules de 2 ou 3 jours par semaine, avec un aménagement de formation pour les étudiants sportifs de haut-niveau, salariés et/ou en situation de handicap.

Compétences

- Être capable de prendre en charge tout public à viser d'amélioration de la performance
- Être capable de proposer et prendre en charge des programmes de réathlétisation et de prévention de la blessure
- Savoir concevoir et mener des programmes d'intervention personnalisés
- Manipuler des outils d'évaluation des qualités physiques sur le terrain et en laboratoire

Après la formation

Débouchés professionnels

Agent de développement, directeur ou conseiller technique dans le milieu associatif, fédéral ou en ligue sportive ; Cadre en centre permanent d'entraînement et de formation (directeur technique ou sportif, entraîneur, manager, préparateur physique) ; Conseiller technique professionnel en entreprise ; profession libérale dans le domaine de la remise en forme (coach en cabinet, à domicile) ; Chef de projet « réseau sport santé » (collectivité nationale, publique territoriale, locale, privée ou mutuelle de santé).

Secteurs d'activités (visés par la formation)

Sport-loisirs-tourisme, Santé, Fonction publique, Recherche, Enseignement, Social

Organisation

La formation se déroule sur deux ans, avec un semestre d'insertion professionnelle en 2^{ème} année

Volume horaire : 1205 h au total, dont 590 h de stage au minimum pour valider 120 crédits ECTS

Contrôle des connaissances

Contrôles continus et examens terminaux avec aménagement des examens pour les étudiants aux statuts particuliers (haut-niveau, salarié, en situation de handicap)

Responsable(s) pédagogique(s)

Responsable du master EOPS

Pierre-Marie Leprêtre

pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr

Responsable du master STAPS

Said Ahmaïdi

said.ahmaïdi@u-picardie.fr

Références & certifications

Identifiant RNCP : 32169

Codes ROME :

- G1204 : Éducation en activités sportives
- L1401 : Sportif professionnel

Codes FORMACODE :

- 15454 : Activité physique et sportive

Codes NSF :

- 118 : Sciences de la vie
- 335 : Animation culturelle, sportive et de loisirs

Programme

| MASTER 1 ENTRAINEMENT & OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 1 | Volume horaire | CM | TD | TP | ECTS |
|---|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| EVALUATION INSTRUMENTEE DU MOUVEMENT SAIN ET PATHOLOGIQUE | | | | | 7.5 |
| - Analyse du mouvement par la vidéo et l'accélérométrie | 12 | 6 | 6 | | |
| - Aspects aérobies | | | | | |
| - Dépense énergétique : mesure au repos et à l'effort | 6 | 3 | 3 | | |
| - Variabilité de la fréquence cardiaque, santé et exercice | 9 | 6 | 3 | | |
| - Equilibre, coordination et souplesse | 12 | 6 | 6 | | |
| - Force, vitesse et puissance musculaire | | | | | |
| - Evaluation instrumentée de la force et de la vitesse sur le | 6 | 3 | 3 | | |
| - Mesure de la fonction musculaire par l'isocinétisme | 12 | 6 | 6 | | |
| SUIVI DE LA CAPACITE DE PERFORMANCE | | | | | 7.5 |
| - Le coaching à distance | 3 | 3 | | | |
| - Exigences et facteurs de performance | 9 | 3 | 6 | | |
| - L'enfant sportif : développement des qualités physiques et | 3 | 3 | | | |
| - Quantification de la charge et contrôle de l'entraînement | 6 | 3 | 3 | | |
| - Sports collectifs & arbitrage | 6 | 6 | | | |
| - Le sport féminin : développement des qualités athlétiques et | 6 | 6 | | | |
| - Sports individuels : préparation spécifique et planification | 6 | 6 | | | |
| - Les tests de terrain pour sportif avec ou sans déficience | 6 | 3 | 3 | | |
| LE SPORTIF DANS SON ENVIRONNEMENT | | | | | 7.5 |
| - L'estime de soi et les autres | 9 | 6 | 3 | | |
| - Outils psychologiques et questionnaires | 10 | 4 | 6 | | |
| - Préparation mentale | 16 | 4 | 12 | | |
| - Qualité de vie : du concept à l'évaluation | 7 | 4 | 3 | | |
| - Les techniques de dynamisation et les relations entraîneur / | 15 | 9 | 6 | | |
| METHODOLOGIE DU TRAVAIL UNIVERSITAIRE | | | | | 7.5 |
| - Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention | 8 | | 8 | | |
| - Aides et accompagnement à l'insertion professionnelle : stat | 12 | | 12 | | |
| - Aides et accompagnement à l'insertion professionnelle : angl | 20 | | 20 | | |
| - Initiation et formation à et par la recherche : synthèse bib | 6 | | 6 | | |
| BONUS MASTER 1 SEMESTRE 1 | | | | | |

| MASTER 1 ENTRAINEMENT & OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 2 | Volume horaire | CM | TD | TP | ECTS |
|---|-----------------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| CONCEVOIR SON PROJET PROFESSIONNEL | | | | | 7.5 |
| - Aide et accompagnement à l'insertion professionnelle | 10 | 10 | | | |
| - Conduite de projet et financement | 29.5 | 3.5 | 26 | | |
| - Développer son projet professionnel | 12 | | 12 | | |
| - Techniques de communication | 15.5 | 3.5 | 12 | | |
| DEVELOPPEMENT ET PREVENTION | | | | | 7.5 |
| - Aides ergogéniques à la pratique physique et sportive | 12 | 6 | 6 | | |
| - Ergonomie et adaptation du matériel à la pratique physique | 12 | 6 | 6 | | |
| - Echauffement | 3 | 3 | | | |
| - Fatigue neuromusculaire | 6 | 6 | | | |
| - Techniques de récupération | | | | | |
| - Par modifications de l'ambiance thermique | 9 | 3 | 6 | | |
| - Par modifications des conditions environnementales | 9 | 3 | 6 | | |
| - Par mobilisation des segments osseux | 9 | 3 | 6 | | |
| OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE | | | | | 7.5 |
| - Affûtage | 4.5 | 4.5 | | | |
| - Hypoxie, sport, santé et performance | 15 | 6 | 9 | | |
| - Lactate, activité physique, sport et performance | 4.5 | 4.5 | | | |
| - Méthodes d'entraînement et adaptations neuromusculaire | 12 | 3 | 9 | | |
| - Préparation athlétique | 18 | 3 | 15 | | |
| - Ultra-endurance | 11 | 11 | | | |
| - VO2, exercices continus, intermittents et sports collectifs | 12 | 3 | 9 | | |
| STAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL | | | | | 7.5 |
| - Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention | 5 | | 5 | | |
| - Stage en milieu professionnel | | | | | |
| BONUS MASTER 1 SEMESTRE 2 | | | | | |
| SEM 3 MASTER 2 REATHLETISATION RECUPERATION PREVENTION | Volume horaire | CM | TD | TP | ECTS |
| ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS | 58 | 33 | 25 | | 7.5 |
| TRAUMATOLOGIE ET DECONDITIONNEMENT | 42 | 27 | 15 | | 7.5 |
| PREVENTION DE LA BLESSURE | 30 | 15 | 15 | | 7.5 |
| REATHLETISATION | 45 | 21 | 24 | | 7.5 |
| BONUS MASTER 2 SEMESTRE 3 | | | | | |
| SEM 4 MASTER 2 REATHLETISATION RECUPERATION PREVENTION | Volume horaire | CM | TD | TP | ECTS |
| METHODOLOGIE DE LA PROFESSIONNALISATION | 12 | | 12 | | 5 |
| STAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL | 316 | | 6 | 310 | 25 |
| BONUS MASTER 2 SEMESTRE 4 | | | | | |