

## 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](mailto:sfcu@u-picardie.fr)

**Formation initiale :**

Naouel El Alaouini

03 22 82 72 02

[naouel.el.alaouini@u-picardie.fr](mailto: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

## 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.

## Parcours

- Réathlétisation, récupération, prévention de la blessure et activités physiques pour tous (M2)

## 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<sup>ème</sup> 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](mailto:pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr)

Responsable du master STAPS

Said Ahmaïdi

[said.ahmaïdi@u-picardie.fr](mailto: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

| <b>MASTER 1 ENTRAINEMENT &amp; OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 1</b> | <b>Volume horaire</b> | <b>CM</b> | <b>TD</b> | <b>TP</b> | <b>ECTS</b> |
|---|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| <b>EVALUATION INSTRUMENTEE DU MOUVEMENT SAIN ET PATHOLOGIQUE</b>        |                       |           |           |           | <b>7.5</b>  |
| - 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         |           |             |
| <b>SUIVI DE LA CAPACITE DE PERFORMANCE</b>                              |                       |           |           |           | <b>7.5</b>  |
| - 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         |           |             |
| <b>LE SPORTIF DANS SON ENVIRONNEMENT</b>                                |                       |           |           |           | <b>7.5</b>  |
| - 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         |           |             |
| <b>METHODOLOGIE DU TRAVAIL UNIVERSITAIRE</b>                            |                       |           |           |           | <b>7.5</b>  |
| - 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         |           |             |

| <b>MASTER 1 ENTRAINEMENT &amp; OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 1</b> | <b>Volume horaire</b> | <b>CM</b> | <b>TD</b> | <b>TP</b> | <b>ECTS</b> |
|---|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| <b>BONUS MASTER 1 SEMESTRE 1</b>  |                       |           |           |           |             |
| <b>MASTER 1 ENTRAINEMENT &amp; OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 2</b> | <b>Volume horaire</b> | <b>CM</b> | <b>TD</b> | <b>TP</b> | <b>ECTS</b> |
| <b>CONCEVOIR SON PROJET PROFESSIONNEL</b>                               |                       |           |           |           | <b>7.5</b>  |
| - 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        |           |             |
| <b>DEVELOPPEMENT ET PREVENTION</b>                                      |                       |           |           |           | <b>7.5</b>  |
| - 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         |           |             |
| <b>OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE</b>                          |                       |           |           |           | <b>7.5</b>  |
| - 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         |           |             |
| <b>STAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL</b>                                    |                       |           |           |           | <b>7.5</b>  |
| - Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention            | 5                     |           | 5         |           |             |
| - Stage en milieu professionnel   |                       |           |           |           |             |
| <b>BONUS MASTER 1 SEMESTRE 2</b>  |                       |           |           |           |             |