

# Master STAPS Entraînement et optimisation de la performance sportive

## Présentation

### Parcours

### Modalités de formation

FORMATION INITIALE

FORMATION CONTINUE

EN ALTERNANCE

### Informations pratiques

#### Lieux de la formation

UFR des Sciences et  
Techniques des Activités  
Physiques et Sportives

#### Volume horaire (FC)

1320h

#### Capacité d'accueil

20

#### Contacts Formation Initiale

Naouel El Alaouini

[03 22 82 72 02](tel:0322827202)

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

#### Plus d'informations

## 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

### **Conditions d'accès**

Licences STAPS mention Entraînement sportif ou Activités Physiques Adaptées et Éducation & Motricité sous condition ; brevet d'État d'éducateur sportif deuxième degré, diplôme de guide de haute montagne, diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité " performance sportive "

### **Organisation**

#### **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

## Période de formation

Stages prévus en master 1 (semestre 2) et master 2 (semestre 4)

## 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)

Pierre-Marie Leprêtre

Said Ahmaidi

[pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr](mailto:pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr) [said.ahmaidi@u-picardie.fr](mailto:said.ahmaidi@u-picardie.fr)

## Programme

### Programmes

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		0
Aspects aérobie					0
Dépense énergétique : mesure au repos et à l'effort	6	3	3		0
Variabilité de la fréquence cardiaque, santé et exercice	9	6	3		0
Equilibre, coordination et souplesse	12	6	6		0
Force, vitesse et puissance musculaire					0
Evaluation instrumentée de la force et de la vitesse sur le	6	3	3		0
Mesure de la fonction musculaire par l'isocinétisme	12	6	6		0
SUIVI DE LA CAPACITE DE PERFORMANCE					7.5
Le coaching à distance	3	3			0
Exigences et facteurs de performance	9	3	6		0

L'enfant sportif : développement des qualités physiques et	3	3			0
Quantification de la charge et contrôle de l'entraînement	6	3	3		0
Sports collectifs & arbitrage	6	6			0
Le sport féminin : développement des qualités athlétiques et	6	6			0
Sports individuels : préparation spécifique et planification	6	6			0
Les tests de terrain pour sportif avec ou sans déficience	6	3	3		0
LE SPORTIF DANS SON ENVIRONNEMENT					7.5
L'estime de soi et les autres	9	6	3		0
Outils psychologiques et questionnaires	10	4	6		0
Préparation mentale	16	4	12		0
Qualité de vie : du concept à l'évaluation	7	4	3		0
Les techniques de dynamisation et les relations entraîneur /	15	9	6		0
METHODOLOGIE DU TRAVAIL UNIVERSITAIRE					7.5
Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention	8		8		0
Aides et accompagnement à l'insertion professionnelle : stat	12		12		0
Aides et accompagnement à l'insertion professionnelle : angl	20		20		0
Initiation et formation à et par la recherche : synthèse bib	6		6		0
BONUS MASTER 1 SEMESTRE 1					0

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			0
Conduite de projet et financement	29,5	3,5	26		0
Développer son projet professionnel	12		12		0
Techniques de communication	15,5	3,5	12		0
DEVELOPPEMENT ET PREVENTION					7.5
Aides ergogéniques à la pratique physique et sportive	12	6	6		0

Méthodes ergonomiques à la pratique physique et sportive	12	6	6		0
Ergonomie et adaptation du matériel à la pratique physique	12	6	6		0
Echauffement	3	3			0
Fatigue neuromusculaire	6	6			0
Techniques de récupération					0
Par modifications de l'ambiance thermique	9	3	6		0
Par modifications des conditions environnementales	9	3	6		0
Par mobilisation des segments osseux	9	3	6		0
OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE					7.5
Affûtage	4,5	4,5			0
Hypoxie, sport, santé et performance	15	6	9		0
Lactate, activité physique, sport et performance	4,5	4,5			0
Méthodes d'entraînement et adaptations neuromusculaire	12	3	9		0
Préparation athlétique	18	3	15		0
Ultra-endurance	11	11			0
VO2, exercices continus, intermittents et sports collectifs	12	3	9		0
STAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL					7.5
Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention	5		5		0
Stage en milieu professionnel					0
BONUS MASTER 1 SEMESTRE 2					0

## Formation continue

### A savoir

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

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

**Prix total TTC :** 12600 €

### Références et 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

## **Contacts Formation Continue**

SFCU

03 22 80 81 39

sfcu@u-picardie.fr

10 rue Frédéric Petit

80048 Amiens Cedex 1

France

Le 10/10/2023