

# Master STAPS Entraînement et optimisation de la performance sportive

## Présentation

### Parcours

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

## 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

naouel.el.alaouini@u-picardie.fr

### Plus d'informations

UFR des Sciences et  
Techniques des Activités

## Organisation

### Organisation

La formation se déroule sur deux ans, avec un semestre d'insertion professionnelle en 2<sup>ième</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

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

Said Ahmaidi

[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  |    |      |
| Aspects aérobie  |                |    |    |    |      |
| 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                                   |      |     |    |  |     |

## 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 16/03/2025