

Master STAPS Entraînement Optimisation Performance Sportive



ECTS
120 crédits



Durée
2 ans



Composante
UFR STAPS
- Faculté
Sciences du
Sport



Niveau d'étude
visé
BAC +5

Présentation

Le Master **Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) : Entraînement et optimisation de la performance sportive** est dans la continuité du parcours « entraînement sportif » de la Licence STAPS.

Il permet un approfondissement des compétences professionnelles nécessaires dans les domaines de la préparation physique, de l'entraînement et de l'encadrement technique des sportifs.

Objectifs

L'objectif de la formation est l'acquisition de la part de l'étudiant de l'ensemble des compétences figurant dans la fiche RNCP du diplôme. Pour cela,

A/ l'étudiant sera mis en situation professionnelle lors :

1. de deux stages en milieu professionnel : un de 180h minimum qui se déroulera dans la deuxième moitié du S2 et un de 400h minimum qui se déroulera sur la totalité du S4
2. d'un projet tutoré au S1 et au S2 : il s'agit d'un travail en groupe de 3 étudiants. Ce groupe devra apporter à une structure sportive une réponse à une question sportive de terrain qui aura été obtenue au moyen d'une méthodologie scientifique.
3. d'une UE de plus de 120h au S3 qui présentent à l'étudiant les différents débouchés professionnels possibles après l'obtention du Master EOPS. Cette UE

sera composée d'apport de connaissances fondamentales en CM et de mises en situations pratiques en TD/TP : Préparation physique, Techniques de récupération, Préparation mentale, Réathlétisation, Nutrition du sport, Analyse vidéo, Analyse de data.

B/ l'étudiant aura des formations d'appui à son futur métier en S1, S2 et S3 : Anglais, Statistiques, Méthodologie scientifique, Utilisation de l'IA et des réseaux, Ethiques professionnelle, sportive et environnementale, Connaissances des structures d'entraînement sportif.

C/ l'étudiant aura des UE d'enseignements de sciences fondamentales en S1, S2 et S3 qui seront composées d'apport de connaissances fondamentales en CM et de mises en situations pratiques en TD/TP : Évaluation et analyse des facteurs physiologiques, biomécaniques et socio-psychologiques de la performance sportive, Développement des qualités physique (Endurance/ Résistance, Force/ Vitesse, Souplesse/ Coordination) et psychiques (Motivation/ Confiance en soi, Contrôle émotionnel/ Concentration), Planification de l'entraînement, Conditions particulières (Fatigue/ Surentraînement, Chronobiologie/ Sommeil, Conditions extrêmes, Spécificités liées au genre, Sportifs en situation de handicap, Jeunes sportifs)

D/ l'étudiant participera en S2 et en S3 à la mise en place d'un séminaire sur une méthode d'Entraînement et/ ou d'Optimisation de la Performance Sportive novatrice avec invitation de conférenciers extérieurs.

Savoir-faire et compétences

Voir la fiche RNCP n°32169 du Master EOPS

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/32169/#ancre3>

Organisation

Stages

Stage : Obligatoire

Les stages de M1 et M2 sont conçus comme de véritables expériences professionnelles.

- **En M1, il s'agit d'un stage opérationnel.** C'est une véritable implication professionnelle de l'étudiant au sein d'une association sportive. Ce stage de 180h minimum fera l'objet d'une convention entre la structure d'accueil, l'université et l'étudiant. Il aura lieu lors de la deuxième partie du S2. L'étudiant devra mettre en application les compétences qu'il aura acquises lors de sa formation universitaire en réalisant différentes tâches et missions sous le contrôle d'un maître de stage appartenant à la structure d'accueil. Ce stage est obligatoire pour la validation de l'année. Il fera l'objet d'un rapport de stage et d'une présentation orale.
- **En M2, il s'agit d'un stage de fin d'étude.** C'est une véritable première expérience professionnelle qui peut constituer une pré-emploi pour certaines entreprises. Ce stage de 400 h minimum fera l'objet d'une convention entre la structure d'accueil, l'université et l'étudiant. Il aura lieu lors de la totalité du S4. Tout comme lors du stage de M1, il s'agit pour l'étudiant de mettre en application les compétences acquises lors de sa formation. La différence est que, tout en étant dirigé par le maître de stage, l'étudiant devra avoir davantage de responsabilités et travailler avec plus d'autonomie. Ce stage est obligatoire pour la validation de l'année. Il fera l'objet d'un rapport de stage et d'une soutenance orale.

Admission

Conditions d'admission

Les conditions d'admission sont spécifiques selon votre profil, le diplôme et le niveau dans le diplôme. Consultez le site de l'université pour en savoir + : <https://www.univ-tln.fr>

- En M1 : Aucun accès direct. Candidature sur le portail [Monmaster.gouv.fr](https://monmaster.gouv.fr)
- En M2 : Accès en M2 accordé par le Directeur de l'UFR après autorisation d'inscription, délivrée par le Conseil du Master suite à l'examen détaillé du dossier de candidature. [Vous devez](#) [renseigner un dossier de candidature sur la plateforme](#) [E-candidat](#).

Modalités d'inscription

Les inscriptions administratives sont exclusivement en ligne, ouvertes sur 2 périodes : en juillet puis de fin août au 30 sept. Selon votre profil, les modalités d'inscription sont différentes. Consultez notre site web Rubrique Inscription : www.univ-tln.fr

Droits de scolarité

Retrouvez les montants des droits d'inscriptions sur notre site web : <https://www.univ-tln.fr/Inscription-Montants-des-droits-d-inscriptions.html>

Et après

Poursuite d'études

- Après un M2, poursuite d'étude en Doctorat STAPS

Débouchés professionnels

- Métiers de l'entraînement sportif et de la Préparation physique.

Infos pratiques

Contacts

UFR STAPS

☎ 04 94 14 28 40

✉ staps@univ-tln.fr

📍 Campus de La Garde - Bât. K

🌐 <https://staps.univ-tln.fr>

Autres contacts

Responsable pédagogique :

- Jean-Marc VALLIER, [✉ vallier@univ-tln.fr](mailto:vallier@univ-tln.fr), Professeur des universités

Secrétariat pédagogique :

Alice Vassalo-Valentin

tél. 04.94.14.26.83

Email : [✉ alice.vassalo-valentin@univ-tln.fr](mailto:alice.vassalo-valentin@univ-tln.fr)

Campus

🏠 Campus La Garde

En savoir plus

Site web de la faculté de STAPS

[✉ https://staps.univ-tln.fr](https://staps.univ-tln.fr)

Programme

Organisation

Retrouvez ci-dessous le détail des contenus des enseignements par année, parcours et régime d'études :

Master 1 STAPS parcours Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

Semestre 7 M1 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE71 Méthodologie & communications scientifiques	UE				3 crédits
Statistiques/Traitement des données	EC				1,5 crédits
Méthodologie scientifique	EC				1,5 crédits
UE72 Communication spécialisée usages & outils numériques	UE				3 crédits
Réseaux sociaux et activité physique	EC				1,5 crédits
Anglais scientifique et professionnel	EC				1,5 crédits
UE73 Projet tutoré	UE				3 crédits
Problématisation scientifique d'une question sportive	EC				3 crédits
UE74 Evaluation analyse des facteurs de la performance sport	UE				8 crédits
Facteurs physiologiques	EC				3 crédits
Facteurs biomécaniques	EC				3 crédits
Facteurs socio-psychologiques	EC				2 crédits
UE75 Planification de l'entraînement	UE				3 crédits
Planification de l'entraînement	EC				3 crédits
UE76 Développement des qualités physiques	UE				6 crédits
Endurance/Résistance	EC				3 crédits
Force/Vitesse	EC				3 crédits
UE77 Méthodologie du stage	UE				4 crédits
Méthodologie du stage	EC				4 crédits

Semestre 8 M1 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE81 Connaissance du milieu professionnel	UE				2,5 crédits
Ethiques professionnelle, sportive, environnementale	EC				1,5 crédits
Connaissance des structures d'entraînement sportif	EC				1 crédits
UE82 Projet tutoré Problématisation d'une question sportive	UE				3 crédits
Problématisation scientifique d'une question sportive	EC				3 crédits

UE83 Séminaire / Débat	UE	3 crédits
Séminaire/débat	EC	3 crédits
Conférenciers invités dans le cadre des séminaires EOPS	EC	
UE84 Développement des qualités psychiques	UE	4 crédits
Motivation/Estime de soi	EC	2 crédits
Contrôle émotionnel/Concentration	EC	2 crédits
UE85 Développement et intégration de savoirs spécialisés	Choix	7,5 crédits
Fatigue / Surentraînement	EC	1,5 crédits
Chronobiologie / Sommeil	EC	1,5 crédits
Conditions extrêmes	EC	1,5 crédits
Spécificités liées au genre	EC	1,5 crédits
Sportifs en situation de handicap	EC	1,5 crédits
Jeunes sportifs	EC	1,5 crédits
UE86 Stage de mise en situation professionnelle de 180h	UE	10 crédits
Suivi de stage	EC	
Stage	EC	10 crédits

Master 2 STAPS parcours Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

Semestre 10 M2 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE01 Stage	UE				30 crédits
Suivi de stage	EC				
Stage	EC				30 crédits

Semestre 9 M2 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE91 Comp transv Méthodologie & communications scientifiques	UE				3 crédits
Statistiques/Traitement des données	EC				1,5 crédits
Méthodologie scientifique	EC				1,5 crédits
UE92 Comp transverses : Comm spécialisée outils numériques	UE				3 crédits
IA & activité physique	EC				1,5 crédits
Anglais scientifique et professionnel	EC				1,5 crédits
UE93 Séminaire/Débat sur méthode d'entraînement	UE				3 crédits
Séminaire/débat autour d'une méthode d'entraînement	EC				3 crédits
Conférenciers invités dans le cadre de séminaires EOPS	EC				
UE94 Développement et intégration de savoirs spécialisés	UE				16 crédits
Préparation physique	EC				4 crédits
Préparation mentale	EC				2 crédits
Réathlétisation	EC				2 crédits

Nutrition du sportif	EC	2 crédits
Analyse vidéo	EC	2 crédits
Analyse de données	EC	2 crédits
Ingénierie du sport	EC	2 crédits
UE95 Méthodo stage	UE	5 crédits
Méthodologie du stage	EC	5 crédits