

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

#### Semestre 8 M1 EOPS

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

<b>UE83 Séminaire / Débat</b>	UE	3 crédits
Séminaire/débat	EC	3 crédits
Conférenciers invités dans le cadre des séminaires EOPS	EC	
<b>UE84 Développement des qualités psychiques</b>	UE	4 crédits
Motivation/Estime de soi	EC	2 crédits
Contrôle émotionnel/Concentration	EC	2 crédits
<b>UE85 Développement et intégration de savoirs spécialisés</b>	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
<b>UE86 Stage de mise en situation professionnelle de 180h</b>	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
<b>UE01 Stage</b>	UE				30 crédits
Suivi de stage	EC				
Stage	EC				30 crédits

### Semestre 9 M2 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
<b>UE91 Comp transv Méthodologie &amp; communications scientifiques</b>	UE				3 crédits
Statistiques/Traitement des données	EC				1,5 crédits
Méthodologie scientifique	EC				1,5 crédits
<b>UE92 Comp transverses : Comm spécialisée outils numériques</b>	UE				3 crédits
IA & activité physique	EC				1,5 crédits
Anglais scientifique et professionnel	EC				1,5 crédits
<b>UE93 Séminaire/Débat sur méthode d'entraînement</b>	UE				3 crédits
Séminaire/débat autour d'une méthode d'entraînement	EC				3 crédits
Conférenciers invités dans le cadre de séminaires EOPS	EC				
<b>UE94 Développement et intégration de savoirs spécialisés</b>	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
<b>UE95 Méthodo stage</b>	<b>UE</b>	<b>5 crédits</b>
Méthodologie du stage	EC	5 crédits