

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

Naouel El Alaoui

03 22 82 72 02

naouel.el.alaoui@u-picardie.fr

Candidature

<https://www.u-picardie.fr/formation/candidater-s-inscrire/>

Formation continue

Volume horaire : 1320h

Contact :

03 22 80 81 39

sfcu@u-picardie.fr

Demander une étude personnalisée de
financement : <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

Les plus de cette formation

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

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 "

Après la formation

Poursuite d'études

Doctorat STAPS ou en sciences fondamentales appliquées

Concours des professorats de Sport (ministère des Sports) ou d'Éducation Physique et Sportive (ministère de l'Éducation Nationale) ou de la fonction publique territoriale (ETAPS, CAPS, CPT-APS)

Examen final du diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport avec dispense partielle de la formation (décret du Conseil d'État n°2015-1527 Journal officiel du 26/11/2015)

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^{ième} 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)

Responsable du master EOPS

Pierre-Marie Leprêtre

pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr

Responsable du master STAPS

Said Ahmaidi

said.ahmaidi@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

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

MASTER 1 ENTRAINEMENT & OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 1	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
- 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

MASTER 1 ENTRAINEMENT & OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 2	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
- Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention	5		5		
- Stage en milieu professionnel					
BONUS MASTER 1 SEMESTRE 2					