

UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

# 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.alaouni@u-picardie.fr

## Plus d'informations

UFR des Sciences et Techniques des Activités populaire et du sport spécialité " performance sportive "

# **Organisation**

## Organisation

La formation se déroule sur deux ans, avec un semestre d'insertion professionnelle en 2ième année

Volume horaire : 1205 h au total, dont 590 h de stage au minimum pour valider 120 crédits ECTS

Physiques et Sportives

Allée Paschal Grousset 80025 Amiens Cedex 1 France

https://staps.u-picardie.fr/

## 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

Said Ahmaidi

said.ahmaidi@u-picardie.fr

# **Programme**

## **Programmes**

MASTER 1 ENTRAINEMENT & OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 1	Volume horaire	СМ	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 aérobies					
Dépense énérgétique : 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	СМ	TD	ТР	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 adpatations 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				
L	t.			·

# Formation continue

## A savoir

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

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 17/12/2025