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 "

Physiques et Sportives

Allée Paschal Grousset
80025 Amiens Cedex 1
France

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

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

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	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 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	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 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					

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