



ENSEIGNEMENT, PSYCHOLOGIE, SANTÉ, SCIENCES · RECHERCHE, SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

DIPLÔME : Master | NIVEAU : Grade de Master (Bac+5)



UFR SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

PARCOURS Préparation physique, préparation mentale et entraînement dans le sport de haut-niveau

OBJECTIFS

Le Master mention Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS) de l'UFR STAPS de l'université de Caen Normandie propose un parcours spécifique « Préparation Physique, Préparation Mentale et Entraînement dans le sport de Haut-Niveau » qui vise à former des professionnels hautement qualifiés dans le domaine de l'entraînement sportif.

À l'issue de ce Master, le diplômé disposera d'une triple compétence - scientifique, professionnelle et sportive – qui lui permettra d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, de développement et d'optimisation de la performance sportive et de réathlétisation.

Il s'agit d'une formation pluridisciplinaire qui articule des enseignements scientifiques, technologiques et professionnels qui s'appuie sur 4 blocs de compétences et de connaissances – la préparation athlétique pour le sportif de HN, la préparation mentale, le coaching et l'entraînement sportif, et, le management de projet.

COMPÉTENCES ACQUISES

Décrites dans la fiche RNCP N°32169 correspondant à la mention de Master EOPS, les compétences métier sont les suivantes :

- Usages avancés et spécialisés des outils numériques
- Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés
- Communication spécialisée pour le transfert de connaissances
- Appui à la transformation en contexte professionnel
- Évaluation et analyse des performances de haut niveau
- Évaluation du projet sportif de la structure
- Conception et mise en œuvre des stratégies et des dispositifs d'entraînement
- Encadrement et formation au service du projet sportif de performance
- Pilotage du projet sportif au service de la performance

PRÉREQUIS

Master sélectif, les critères d'admission et de capacité d'accueil sont définis par l'université. | Modalités de sélection : Examen sur dossier

Licences conseillées : STAPS Entraînement Sportif / Sciences pour la santé / Psychologie / Sciences de la vie

PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

Master 1

- Biomécanique du geste sportif
- Physiologie de l'exercice
- Bilan des capacités physiques
- Méthodes de développement des capacités physiques
- Quantification des charges de travail et planification
- Pratique supervisée en préparation physique, musculation et stretching
- Approche psychologique de la performance
- Bilan des qualités mentales
- Ingénierie de la préparation mentale
- Accompagnement scientifique de la performance - Sport Scientist
- Vidéo, apprentissage et transformation des conduites motrices
- Communication and sport counseling
- Environnement du sport professionnel et performance
- Organisation du sport HN et carrières sportives
- Éthique, VSS, sécurité des pratiquants

Master 2

- Prophylaxie et réathlétisation
- Pratique supervisée en préparation physique, musculation et stretching
- Bases de la nutrition de l'athlète
- Adaptation de la nutrition à la performance sportive
- Emotion and stress
- Bilan des qualités mentales
- Ingénierie de la préparation mentale
- Analyse vidéo pour la formation et la performance
- Performance, conditions extrêmes et chronobiologie
- Design and management of sports projects
- Conception de projet sportif et prévision budgétaire
- Gestion des ressources humaines et droit du travail
- Gestion des structures et développement durable
- Santé du sportif - Lutte contre le dopage et les addictions

MÉTIERS VISÉS

- Directeur technique sportif Entraîneur sportif
- Préparateur physique, nutritionnel ou mental
- Directeur et cadre de structure privé à objectif sportif (Evaluation de la performance)
- Directeur de pôle sportif
- Coach personnel (physique, mental)
- Manageur sportif
- Consultant auprès d'organisations sportives ou d'athlètes
- Ingénieur de recherche en sciences du Sport
- Cadre dans un service Recherche et Développement (R&D) à caractère sportif

POURSUITES POSSIBLES

Possibilité de poursuite en Doctorat.

DURÉE & LIEU

2 années / Caen

RYTHME PRÉVISIONNEL D'ALTERNANCE

1 semaine d'enseignement à l'université suivie de 2 semaines en alternance

12 semaines d'enseignement par année

MODALITÉ D'ACCÈS**COMMENT S'INSCRIRE ?**

Dossier sur e-candidat / Parcoursup

**CONTACTS :****Contact spécifique pour l'alternance**

Joachim Sauvage - staps.scolmasters@unicaen.fr

Contact relations entreprises**Responsable formation**

Fabrice Dosseville - fabrice.dosseville@unicaen.fr

ACCESSIBILITÉ PSH

Le Relais Handicap Santé apporte un accompagnement personnalisé aux personnes en situation de handicap durant toute leur formation afin de faciliter leur intégration pédagogique.

PLUS D'INFORMATION SUR CE DIPLÔME