

# MASTER ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE



## PARCOURS PRÉPARATION PHYSIQUE, PRÉPARATION MENTALE ET ENTRAÎNEMENT DANS LE SPORT DE HAUT-NIVEAU

### DIPLÔME NATIONAL

#### niveau de diplôme

Grade de Master (Bac+5)

#### durée

2 années

#### lieu-x de formation

Caen

#### crédit ECTS

120

#### CONTACT

+33 2 31 56 71 93

[ufr-staps.unicaen.fr/](http://ufr-staps.unicaen.fr/)

Le Master STAPS Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive parcours « Préparation Physique, Préparation Mentale et Entraînement dans le Sport de Haut-niveau » propose une formation (initiale et en alternance) dans des domaines de compétences complémentaires : la préparation physique, la préparation mentale, la planification de l'entraînement et la coordination de projet, qui correspond à la réalité du monde professionnel et du HN (dans de nombreuses structures sportives, les intervenants sont amenés à avoir plusieurs responsabilités).

À l'issue du Master EOPS Caennais, la diplômée ou le diplômé disposera d'une triple compétence - scientifique, professionnelle et sportive (Fiche RNCP 32169 et Convention collective du sport 33 28 Classe D) - permettant d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement et de développement des qualités physiques ou mentales

Les enseignements du master sont organisés autour de 4 Blocs de Connaissances et de Compétences (BCC) :

- Préparation athlétique pour le sportif de HN,
- Préparation mentale,
- Coaching et entraînement sportif,
- Institutions, structures et management de projet.

Chaque BCC représente un ensemble homogène et cohérent d'enseignements visant des connaissances et des compétences complémentaires qui répondent à un objectif précis de formation.

Le diplôme comporte également une spécialisation dans le domaine de la recherche.

### 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

## 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

## POURSUITE D'ÉTUDES

Possibilité de poursuite en Doctorat.

## 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

## ADMISSION · INSCRIPTION

NIVEAU DE RECRUTEMENT

Bac+3

CONDITIONS D'ACCÈS

Master sélectif, les critères d'admission et de capacité d'accueil sont définis par l'université.

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

Modalités de sélection : Examen sur dossier

PROCÉDURE D'INSCRIPTION : CANDIDATURE

### Année universitaire 2024/2025

En formation initiale ou en alternance, les candidatures en première année de master se font sur la plateforme nationale de candidature [monmaster.gouv.fr](https://monmaster.gouv.fr) du 26 février au 24 mars 2024 (phase principale) et du 25 juin au 31 juillet 2024 (phase complémentaire, en cas de places vacantes).

Vous souhaitez reprendre des études en formation continue, faire valider une expérience professionnelle pour être admis en master ou vous relevez de la procédure Études en France, consultez dès à présent la plateforme [eCandidat](https://eCandidat.gouv.fr) pour prendre connaissance des différents calendriers de dépôts de candidatures.