RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

UNICAEN

UFR STAPS
SCIENCES & TECHNIQUES
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES
& SPORTIVES

UNIVERSITÉ
CAEN
NORMANDIE

MASTER

ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

DIPLÔME NATIONAL DE MASTER CONTRÔLÉ PAR L'ÉTAT

Parcours :

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

Niveau de diplôme	Durée du programme	Lieu.x de formation	Crédit ECTS
Grade de Master (Bac+5)	2 années	Caen	120

Objectifs de la formation

Le master Entraînement et optimisation de la performance sportive vous permet d'acquérir une triple compétence : scientifique, professionnelle et sportive. Vous serez ainsi en mesure 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.

Compétences acquises

Avec un master STAPS Entraînement et optimisation de la performance sportive, vous serez capable de :

- Utiliser de manière avancée et spécialisée des outils numériques
- Développer et intégrer des savoirs hautement spécialisés en activités physiques et sportives
- Communiquer et vous exprimer de manière spécialisée à l'oral et à l'écrit, en français comme en anglais
- Appuyer la transformation en contexte professionnel
- Évaluer et analyser des performances de haut niveau
- Évaluer un projet sportif au sein de sa structure
- Encadrer, former et piloter un projet sportif au service de la performance
- Concevoir et conduire des programmes d'entraînement et de préparation physique pour le sportif de haut niveau en vue de l'optimisation de la performance

Poursuite d'études

Une fois votre master obtenu, vous pouvez entrer sur le marché du travail ! Vous pouvez également poursuivre vos études en doctorat en STAPS selon les orientations du mémoire de master.

Métiers visés

Titulaire d'un master Entraînement et optimisation de la performance sportive, vous pourrez notamment exercer en tant que :

- Directeur·rice technique sportif/Entraîneur·euse sportif·ive
- Préparateur·rice physique, nutritionnel·le ou mental·e
- Directeur·rice et cadre de structure privé à objectif sportif (évaluation de la performance)
- Directeur·rice de pôle sportif
- Coach personnel·le (physique, mental)
- Manageur·se sportif·ive

Mise à jour : 07/12/2025

- Consultant·e auprès d'organisations sportives ou d'athlètes
- Ingénieur·e de recherche en sciences du Sport
- Cadre dans un service Recherche et Développement (R&D) à caractère sportif

Principaux enseignements

Les enseignements du master EOPS sont organisés autour de 4 Blocs de connaissances et de compétences (BCC) :

- Préparation physique pour le sportif de haut niveau
- Préparation mentale
- Coaching et entraînement sportif
- Institutions, structures et management de projet

En plus de ces blocs, vous pouvez également suivre une spécialisation dans le domaine de la recherche.

Admission · inscription

CONDITIONS D'ACCÈS

Pour accéder à ce master, vous devez avoir obtenu un diplôme de niveau bac+3, tel qu'une licence

- STAPS
- Sciences pour la santé
- Psychologie
- Sciences de la vie

La formation est disponible sur Mon Master. La sélection se fait sur dossier :

- Qualité du cursus
- Motivation
- CV

Si votre dossier est retenu, vous passerez éventuellement un entretien avec des membres de l'équipe pédagogique.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION : CANDIDATURE

Vous êtes en formation initiale ou en alternance ? Les candidatures en première année de la formation se font sur la plateforme nationale de candidature MonMaster.

Vous souhaitez reprendre des études en formation continue, faire valider une expérience professionnelle pour obtenir un master ou vous relevez de la procédure Études en France ? Consultez dès à présent la plateforme eCandidat pour prendre connaissance des différents calendriers de dépôts de candidatures.

Vous souhaitez mobiliser votre compte personnel formation (CPF) pour entrer dans la formation ? Consultez les modalités d'inscription pour nos formations éligibles au CPF.

Vous relevez d'une procédure spécifique (redoublement, validation d'études supérieures, transfert de dossier...) ? Découvrez comment candidater à l'université de Caen Normandie

Contact

Université de Caen Normandie

UFR STAPS · Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Boulevard Maréchal Juin · CS 14032 · 14032 Caen Cedex 5

+33 2 31 56 71 93

https://ufr-staps.unicaen.fr/