RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

UFR STAPS
SCIENCES & TECHNIQUES
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES
& SPORTIVES

UNIVERSITÉ
CAEN
NORMANDIE

MASTER

DIPLÔME NATIONAL DE MASTER CONTRÔLÉ PAR L'ÉTAT

ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

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

La préparation physique et mentale, le dépassement de soi et l'organisation d'un programme sportif vous inspirent ? L'université de Caen Normandie propose une formation dédiée à l'entraînement pour le sport de niveau : le master Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) mention Entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS).

Avec son parcours Préparation physique, préparation mentale et entraînement dans le sport de haut-niveau, cette formation en 2 ans forme des professionnelles et professionnels hautement qualifiées dans le domaine de l'entraînement sportif. Vous obtiendrez ainsi une triple compétence à la fois scientifique, professionnelle et sportive, et pourrez endosser les différentes responsabilités de la formatrice ou du formateur de haut niveau :

- Préparation physique et mentale
- Planification de l'entrainement et coaching
- Coordination de projet

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

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

Pour vous inscrire

1. En première année, rendez-vous sur la plateforme nationale de candidature MonMaster.
2. En deuxième année, rendez-vous sur la plateforme eCandidat. Vous y trouverez aussi les dates de candidatures.

Si vous relevez d'une procédure spécifique (redoublement, validation d'études supérieures, transfert de dossier, étudiant·e international·e...), 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/