

## MASTER

# ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE



### Parcours :

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



#### Niveau de diplôme

Grade de Master  
(Bac+5)



#### Durée du programme

2 années



#### Lieu.x de formation

Caen



#### Crédit ECTS

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

- 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/>