

Master 2^{ème} année

SEMESTRE 3

UE9 Compétences génériques transversales et pré-professionnelles (6 ECTS)

- Anglais scientifique : savoir présenter (2 ECTS)
- Insertion professionnelle (2 ECTS)
- Communiquer : savoir présenter, expliquer, argumenter et convaincre (2 ECTS)

UE10 Compétences disciplinaires « Gestion et management de projet » (6 ECTS)

- Évaluation de programmes et de projets (2 ECTS)
- Management et gestion de projet : mise en œuvre (2 ECTS)
- Développement d'outils d'évaluation numérique (2 ECTS)

UE11 Compétences spécialisées « Expertise du champ professionnel spécifique » (18 ECTS)

- Réalisation, interprétation et utilisation des évaluations de la condition physique en laboratoire (3 ECTS)
- Méthode d'entraînement du haut niveau : évolutions et actualités (3 ECTS)
- Sport de haut niveau et santé (3 ECTS)
- Activité de l'entraîneur (3 ECTS)
- Modélisation musculo-squelettique (3 ECTS)
- Réathlétisation (3 ECTS)

SEMESTRE 4

UE12 Stage de 300h (30 ECTS)

CONDITIONS D'ADMISSION

Formation initiale

L'accès en Master 1 EOPS-PPE s'effectue sur dossier de demande d'admission pour tout titulaire d'une Licence STAPS Entraînement Sportif (ES) ou Ergonomie du Sport et Performance Motrice (ESPM).

L'accès en Master 2 EOPS-PPE est ouvert au titulaire du Master 1^{ère} année EOPS et/ou un autre Master STAPS associé au domaine de la performance sportive et de l'entraînement.

informations inscriptions

Secrétariat STAPS Master / 01 48 38 88 72 /
sec2-staps@univ-paris13.fr

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- Vie étudiante, frais d'inscription, ... : www.sorbonne-paris-nord.fr

CONTACTS ET ACCÈS

Directrice des études : Delphine CHADEFaux
Responsable de la formation : Nicolas VOITURON
Secrétariat du Master : Philippe PASQUEL

Secrétariat pédagogique :

Secrétariat STAPS Master / 01 48 38 88 72 / sec2-staps@univ-paris13.fr / Bureau M60

Orientation - Insertion professionnelle :

VOIE (Valorisation, Orientation et Insertion professionnelle de l'Étudiant)
Campus de Villetaneuse (Entrée ouest, sous les amphis 5, 6, 7) : 01 49 40 40 11
Campus de Bobigny (Bât. de l'illustration, RDC, salle 18) : 01 48 38 88 38
www.univ-paris13.fr/orientation

Formation continue (FC) – Alternance (A) – Validation des acquis (VA) : CeDIP

(Centre du Développement et de l'Ingénierie de la Professionnalisation)
www.univ-paris13.fr/clarifier-son-projet-etre-accompagne
Bureau A103 RdC Bâtiment Lettres et Communication – Campus de Villetaneuse
01 49 40 37 64 - acc-cfc@univ-paris13.fr (FC - A) / 01 49 40 37 04 - svap-cfc@univ-paris13.fr (VA)

U.F.R. Santé Médecine Biologie Humaine - Léonard de Vinci

VENIR À SORBONNE PARIS NORD : CAMPUS DE BOBIGNY

1, rue de Chablis - 93017 Bobigny Cedex

Voiture, à partir de Paris : Porte de la Villette > Route du Bourget (N2) jusqu'au fort d'Aubervilliers
Puis D27 (à droite) direction « Faculté de médecine ».

Coordonnées GPS - Latitude : 48.9148297 - Longitude : 2.4177062999999634

Transports en commun :

Depuis Paris

- Métro Ligne 5 jusqu'au terminus Bobigny-Pablo Picasso puis Tramway 1 direction St-Denis jusqu'à l'arrêt Hôpital Avicenne.
- Métro Ligne 7 direction La Courneuve-8 mai 1945 jusqu'à l'arrêt Fort d'Aubervilliers puis Bus 134 ou Bus 234, arrêt Les Courtilières.
- Métro Ligne 7 jusqu'au terminus La Courneuve-8 mai 1945 puis Tramway 1 direction Bobigny-Pablo Picasso jusqu'à l'arrêt Hôpital Avicenne.



MASTER ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE (EOPS)

Physiologie de la Performance et Entraînement

FORMATION
INITIALE

Étudier
à
USPN

smbh.univ-paris13.fr

UNIVERSITÉ SORBONNE PARIS NORD MEMBRE :
CAMPUS CONDORCET PARIS - AUBERVILLIERS | A S P C Alliance Sorbonne Paris Cité

UFR SMBH

Santé,
Médecine
et Biologie
Humaine

OBJECTIFS

Ce master permettra aux étudiants de développer des compétences concernant les déterminants de la performance sportive. L'objectif est d'acquérir les compétences inscrites dans les fiches du Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) des différentes spécialités de master EOPS. Elles doivent permettre d'accéder aux fondamentaux de la recherche et de construire un livret de compétences visant la spécialisation et l'expertise professionnelle dans le champ de la pratique physique et sportive. Les étudiant(e)s pourront bénéficier d'un parcours fort de l'expertise de ses intervenants, consolidée par ses partenariats régionaux et nationaux. Ce master est notamment adossé à des institutions abordant la question de l'entraînement et de la performance sportive sous différents angles : le Pôle de Référence Inclusif et Sportif Métropolitain (PRISME), l'Institut de Biomécanique Humaine Georges Charpak (IBHGC), le Centre d'Etudes et de Recherche sur l'Appareillage des Handicapés (INI-CERAH), le laboratoire LEPS, le laboratoire Hypoxie et Poumon, le laboratoire EREN, et les unités de médecine du sport de l'AP-HP. L'adossement à ces laboratoires impliqués dans les problématiques d'entraînement et de performance sportive, mais aussi d'innovation technologiques, assurera non seulement la qualité de la formation, mais permettra aussi aux étudiant(e)s qui le souhaitent, et qui en ont les capacités, de participer puis de développer des projets de recherche pouvant conduire à un doctorat.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les étudiant(e)s doivent être capables d'initier, de concevoir, de gérer et d'évaluer des programmes d'éducation physique adaptés à différents publics dans le champ de leur spécialité. La mention Entraînement et Optimisation de la Performance (EOPS), parcours - Physiologie de la Performance et Entraînement, aborde l'entraînement et la performance sportive avec une approche biologique et physiologique. Les objectifs sont de former des cadres de l'entraînement sportif et de développer leurs connaissances dans les fondements scientifiques de la performance. Au-delà des compétences qui figurent sur la fiche RNCP l'étudiant(e) devra maîtriser tous les aspects de la préparation physique, tant du point de vue physiologique que biomécanique, et devra savoir les adapter au public hétérogène que constituent les pratiquants sportifs. Il devra savoir évaluer la condition physique, maîtriser les aspects de la préparation physique des athlètes et de la réathlétisation.

Liste des compétences à développer :

- **Évaluer et mesurer les capacités physiques de l'athlète et les effets de l'entraînement**
- **Concevoir et conduire de manière autonome des programmes d'entraînement et de préparation physique pour le sportif de haut niveau en vue de l'optimisation de la performance et tout en préservant l'intégrité physique de l'athlète (gestion et évaluation de la charge d'entraînement et de la récupération, prévention des blessures et du surentraînement, prévention et lutte contre le dopage)**
- **Concevoir et mettre en œuvre les principales techniques dans le domaine de la préparation physique**
- **Identifier les pathologies du sportif et la méthodologie du ré-entraînement**
- **Accompagner le projet de performance d'un groupe ou d'un individu**
- **Savoir communiquer avec le sportif, son environnement et les différents interlocuteurs du domaine**
- **Concevoir un projet (pilotage, coordination d'équipe, mise en œuvre et gestion)**
- **Rechercher, identifier, sélectionner et analyser diverses informations avec un esprit critique en vue de leur utilisation**
- **Savoir expliquer, argumenter et convaincre**
- **Communiquer et transmettre par oral et par écrit, de façon claire et non-ambiguë**

POURSUITE D'ÉTUDES / INSERTION PROFESSIONNELLE (MÉTIERS VISÉS)



Poursuite d'études

- Doctorat de sciences dans les domaines de la biomécanique, de l'ergonomie du geste sportif, de la performance sportive



Insertion professionnelle et métiers visés :

- Carrière dans la recherche académique
- Cadre formateur, entraîneur sportif, préparateur physique dans le milieu du sport individuel ou collectif et de l'entraînement de haut niveau
- Directeur(rice) technique sportif
- Directeur(rice) et cadre de structure privé à objectif sportif
- Directeur(rice) de pôle sportif
- Responsable d'activités de formation au sein de structures privées spécialisées dans les métiers de la forme (club fitness, coaching, milieu associatif)
- Responsable de sport au sein des entreprises.

ORGANISATION DE LA FORMATION

La formation comprend 520 h de cours et 450 h de stage. Les enseignements sont constitués de cours magistraux (CM), de travaux dirigés (TD), ainsi que de travaux pratiques (TP).

La formation se déroule sur 2 ans (4 semestres), chacune des années étant constituée de 60 ECTS. Elle comprend 12 UE dont les cours sont soit mutualisés avec d'autres parcours des mentions APA-S, soit spécifiques par parcours.

La durée du stage est de 150 h en M1 (8 ECTS) et 300 h en M2 (30 ECTS). Le stage devra se dérouler dans des structures des secteurs de l'EOPS telles que des laboratoires de recherche, des services R&D, des entreprises, ou des clubs sportifs. Le stage de M2 déterminera la valence recherche ou professionnelle du diplôme.

Les stages, en accord avec le projet de l'étudiant(e) et la faisabilité de son insertion professionnelle, seront suivis par un(e) enseignant(e) référent(e) qui servira d'intermédiaire entre l'équipe universitaire et les professionnel(le)s. Le stage fera l'objet d'un mémoire écrit et d'une soutenance orale devant un jury composé de membres de l'équipe pédagogique, de chercheur(euse)s, de professionnel(le)s de l'entraînement sportif, et des tuteur(trice)s (selon leur disponibilité).

Le projet professionnel sera construit durant la formation avec l'étudiant(e), soit par entretiens, soit par les plateformes d'échanges. L'adéquation de la formation avec les attentes des secteurs d'emploi correspondants sera assurée en intégrant aux conseils de perfectionnement des membres issus des milieux professionnels. Des fora de rencontres entre professionnel(le)s et étudiant(e)s seront organisés.

Programme

Master 1^{ère} année

SEMESTRE 1

UE1 Compétences génériques transversales et pré-professionnelles (6 ECTS)

- Anglais scientifique : comprendre et s'exprimer (2 ECTS)
- Aide à la construction d'un parcours professionnel (2 ECTS)
- Connaissance des secteurs d'interventions (2 ECTS)

UE2 Compétences spécialisées

« Méthodologie de la recherche » (6 ECTS)

- Statistiques : méthodologie et outils pratiques (2 ECTS)
- Recherche et analyse critique de l'information scientifique (2 ECTS)
- Construction d'une argumentation et problématisation (2 ECTS)

UE3 Compétences disciplinaires « Gestion et management de projet » (6 ECTS)

- Analyse des politiques du sport (2 ECTS)
- Analyse du cadre législatif et juridique (2 ECTS)
- Conception de protocole, management et gestion de projet de promotion, sportif, associatif ou événementiel (2 ECTS)

UE4 Compétences spécialisées

« Connaissances et analyses scientifique et technique du champ professionnel spécifique » (12 ECTS)

- Adaptations physiologiques à l'exercice (3 ECTS)
- Cinématique et dynamique du mouvement humain (3 ECTS)
- Analyse qualitative des outils de l'évaluation (3 ECTS)
- Amélioration de la performance de haut niveau (3 ECTS)

SEMESTRE 2

UE5 Compétences génériques transversales et pré-professionnelles (4 ECTS)

- Audiovisuel et outils de communication (2 ECTS)
- La rédaction du mémoire (2 ECTS)

UE6 Compétences spécialisées

« Méthodologie de la recherche » (6 ECTS)

- Recherche action et développement (2 ECTS)
- Statistiques : traiter et analyser ses données selon ses objectifs (2 ECTS)
- Synthétiser et rédiger de l'information scientifique (2 ECTS)

UE7 Compétences spécialisées

« Connaissances et analyses scientifique et technique du champ professionnel spécifique » (12 ECTS)

- Comportement mécanique des tissus biologiques (3 ECTS)
- Aide à la performance : substrat énergétiques et ergogènes (3 ECTS)
- Préparation mentale (3 ECTS)
- Gestion et évaluation de la charge d'entraînement et de la récupération (3 ECTS)

UE8 Stage de 150h (8 ECTS)