



SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

# Master mention STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive parcours Physiologie de la Performance et Entraînement

STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive



Niveau d'étude  
visé  
BAC +5



ECTS  
120 crédits  
crédits



Durée  
2 ans



Composante  
UFR de santé,  
médecine  
et biologie  
humaine

## Présentation

### 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.

Ce master permettra aux étudiants de développer des compétences concernant les déterminants de la performance sportive. L'objectif est de 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'adossment 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.

---

## Savoir-faire et compétences

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 :

- Evaluer 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 sportifs 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 blessure 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.

## Organisation

## Admission

---

### 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 1ère année EOPS et/ou un autre Master STAPS




associé au domaine de la performance sportive et de l'entraînement.

---

## Modalités de candidature

Admission en M1 Candidatures sur le Site MonMaster du 22 mars au 18 avril 2023

 La plateforme nationale des masters - S'informer, choisir, candidater ([monmaster.gouv.fr](http://monmaster.gouv.fr))

Admission en M2 Candidatures sur le site eCandidat du 1er mars au 31 mars 2023

 eCandidat ([univ-paris13.fr](http://univ-paris13.fr))

---

## Droits de scolarité

Tarifs des droits de scolarité en vigueur.

---

## Et après

---

## Poursuite d'études

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

---

## Insertion professionnelle

- \* 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.

---

## Contacts

---

### Contacts

#### Responsable(s)

Hugues ROLAN

#### Responsable pédagogique


Nicolas VOITURON

#### Responsable Service VOIE

Service Valorisation, Orientation et Insertion professionnelle de l'Etudiant (Campus de Bobigny)

 01 48 38 88 38

 [orientationbobigny.voie@univ-paris13.fr](mailto:orientationbobigny.voie@univ-paris13.fr)

 <http://www.scuio.univ-paris13.fr>

#### Responsable Formation continue

Contact formation continue


 01 49 40 37 64

 [acc-cfc@univ-paris13.fr](mailto:acc-cfc@univ-paris13.fr)

 <http://www.fcu-paris13.fr/site/Home.html>

#### Responsable Formation continue

Contact validation des acquis

 01 49 40 37 04

 [svap-cfc@univ-paris13.fr](mailto:svap-cfc@univ-paris13.fr)



## Organisation

La formation comprend 520h de cours et 450h 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 UEs dont les cours sont soit mutualisés avec d'autres parcours des mentions APA-S, soit spécifiques par parcours.

### 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)
- Synthétiser et rédiger 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)
- \* Traitement de données (2 ECTS)

#### **UE7 Compétences spécialisées « Connaissances et analyses scientifique et technique du champ professionnel spécifique » (12 ECTS)**

- \* Analyse du mouvement humain (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)**

### **SEMESTRE 3**

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

- \* Anglais scientifique : savoir rédiger et 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)**

- \* Evènementiel : organisation d'un congrès STAPS (2 ECTS)
- \* Management et gestion de projet : mise en œuvre (2 ECTS)
- \* Développement d'outils d'évaluation numériques (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**



UNIVERSITÉ  
**SORBONNE**  
**PARIS NORD**

**UE12 Stage de 300h (30 ECTS)**