

# MASTER MENTION STAPS - ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

4 semestres - 120 ECTS



## ► Description de la formation

La mention concerne la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance et réathlétisation de leurs effets dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire de l'entraînement ou du réentraînement pour la performance et la santé ou dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport.

### Parcours types :

- Préparation du sportif (aspects physiques, nutritionnels et mentaux)
- Sciences du Sport et de l'Activité Physique (2SAP)

## ► Objectifs

**Parcours Préparation du sportif :** Former des professionnels capables de penser, d'organiser et concrétiser des projets d'optimisation de la performance sportive, de développement et d'entretien de la santé appliqués à différents types de populations et de structures grâce à une approche pluridisciplinaire de l'entraînement ou du réentraînement sportif.

**Parcours 2SAP :** Former les étudiants à la recherche et aux métiers de la recherche appliquée dans le domaine des sciences et techniques des activités physiques et sportives.

## ► Pré-requis

Licence STAPS parcours type Entraînement sportif recommandée.

## ► Principales matières enseignées

- Evaluation de la performance
- Préparation mentale
- Préparation physique
- Préparation nutritionnelle
- Techniques de forme
- Haltérophilie, musculation

## Insertion professionnelle

### Secteurs d'activités :

- Sport professionnel (sport compétition) ou sport loisir (sport amateur).
- Secteur du bien être et de la remise en forme, secteur public (administrations, collectivités territoriales, enseignement supérieur), secteurs privés et marchand (clubs sportifs, fédérations, centres, instituts).

### Métiers :

- Cadre dans des structures de type club, fédérale, de centre permanent d'entraînement et de Formation (directeur technique, directeur sportif, entraîneur, manager), directeur ou chef de projet de structure privée à objectif sportif.
- Responsable sportif en entreprise, profession libérale (coach, personal trainer), cadre dans différents types de sociétés spécialisées dans le développement et la distribution de matériel d'évaluation du sportif.
- Présentation au Diplôme d'État Supérieur de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, concours du Professorat du Sport, la Fonction Publique Territoriale.
- Métiers de la recherche scientifique.

## Poursuites d'études

**Parcours 2SAP :** Doctorat

### ► Stage

**Master 1 et Master 2** : sous convention, mises en situation professionnelle tutorées au 1<sup>er</sup> et/ou 2<sup>nd</sup> semestre(s), stage de 280 heures en Master 1 et 300 heures minimum en Master 2 ; période de stage libérée d'enseignement à partir du 15/03.

**Master 2** : Formation proposée en alternance.

### ► Modalités de contrôle des connaissances

Le contrôle des connaissances est spécifique à chaque UE : contrôle continu et/ou contrôle terminal, devoir sur table, mise en pratique, dossiers, dvd, oral.

### ► Compétences acquises

**Mention** : acquisition de connaissances et de compétences concernant la conception de programme et la réalisation de stratégies d'intervention personnalisées dans la préparation physique, la préparation mentale, les techniques de forme et la nutrition du sportif ou du réentraînement pour la performance et la santé chez des populations saines.

**Parcours** :

- Évaluer les pratiquants, recueillir et traiter les données, connaître les limites des techniques de mesure, interpréter et communiquer les résultats aux tests.
- Concevoir, piloter et expertiser des programmes d'entraînements et d'optimisation de la performance sportive dans le milieu du sport de compétition.
- A partir d'une analyse des exigences physiques des sports et d'une prise en compte des résultats des tests d'évaluation, concevoir et développer des programmes en prévention primaire du sport loisir, d'entretien de la santé, de développement des qualités physiques et de reconditionnement à l'effort.
- Adapter les programmes aux différents publics et niveaux de pratique en relation avec différents supports en activités physiques et sportives.
- Planifier et diriger des séances d'entraînement et de réentraînement.
- Encadrer et animer des séances personnalisées de remise en forme ou des séances de préparation mentale.
- Former, conseiller et évaluer les intervenants de la structure.

### ► Conditions d'accès

Titulaire d'une licence STAPS (180 crédits) ou sous condition d'une des validations prévues aux articles L613-3, L613-4 et L613-5 du Code de l'éducation.

**Parcours Préparation du sportif** : Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique (FSSEP) Ronchin

**Parcours 2SAP** : Quel que soit le site d'inscription, l'étudiant peut choisir dans l'offre de formation de ce parcours des Unités d'Enseignements (UE) ou des Eléments Constitutifs d'Unités d'enseignement (ECU) dont les cours sont dispensés dans un établissement différent de celui de son inscription. L'ensemble des cours d'un même ECU a lieu sur un seul site. Les sites de cours sont différents selon les ECU et peuvent être localisés dans l'une des universités co-accréditées ou partenaires (Lille2, Artois, ULCO, UPJV, UVHC, et potentiellement Lille 1 et Lille 3).

### ► Formalités d'inscription

**Master 1** : Procédure détaillée sur le site internet de l'université.

**Master 2** : Sauf dérogation, l'admission en seconde année de master est conditionnée par l'obtention de 60 ECTS en première année. Elle est prononcée par le chef de l'établissement, sur proposition du responsable de la formation, après examen du dossier du candidat comportant le cas échéant un entretien avec celui-ci.

## Lieu de la formation

### Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique

9, rue de l'Université - 59790 Ronchin

T. + 33 (0)3 20 88 73 50

staps@univ-lille2.fr

staps.univ-lille2.fr

Métro : ligne 2, station Porte de Douai