

UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

# Master STAPS Entraînement et optimisation de la performance sportive

## Présentation

### Parcours

Réathlétisation, récupération, prévention de la blessure et activités physiques pour tous (M2)

### Objectifs

Le parcours EOPS « Réathlétisation, récupération, prévention de la blessure et activités physiques pour tous » a pour objectif de former des cadres à la conception, au développement et au pilotage de programmes d'entraînement dans les domaines du sport santé bien-être, des sports pour tous, de la reprise d'activités physiques, et du sport performance pour la personne valide ou en situation d'handicap. Cette formation à visée d'intégration professionnelle dans le monde sportif et/ou de la santé, s'appuie sur des activités de recherche appliquée au terrain et sur des interventions de professionnels de structures sportives, sanitaires, sociales et/ou éducatives. Les cours sont regroupés en modules de 2 ou 3 jours par semaine, avec un aménagement de formation pour les étudiants sportifs de haut-niveau, salariés et/ou en situation de handicap.

### Compétences

- Être capable de prendre en charge tout public à viser d'amélioration de la performance
- Être capable de proposer et prendre en charge des programmes de réathlétisation et de prévention de la blessure
- Savoir concevoir et mener des programmes d'intervention personnalisés
- Manipuler des outils d'évaluation des qualités physiques sur le terrain et en laboratoire

### Modalités de formation

FORMATION INITIALE

FORMATION CONTINUE

EN ALTERNANCE

### Informations pratiques

#### Lieux de la formation

UFR des Sciences et  
Techniques des  
Activités Physiques et  
Sportives

#### Volume horaire (FC)

1320h

#### Capacité d'accueil

20

### Contacts Formation Initiale

Naouel El Alaouini

[03 22 82 72 02](tel:0322827202)

[naouel.el.alaouini@u-picardie.fr](mailto:naouel.el.alaouini@u-picardie.fr)

## Conditions d'accès

Licences STAPS mention Entraînement sportif ou Activités Physiques Adaptées et Éducation & Motricité sous condition ; brevet d'État d'éducateur sportif deuxième degré, diplôme de guide de haute montagne, diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité " performance sportive "

## Organisation

### Organisation

La formation se déroule sur deux ans, avec un semestre d'insertion professionnelle en 2<sup>ème</sup> année

Volume horaire : 1205 h au total, dont 590 h de stage au minimum pour valider 120 crédits ECTS

### Période de formation

Stages prévus en master 1 (semestre 2) et master 2 (semestre 4)

### Contrôle des connaissances

Contrôles continus et examens terminaux avec aménagement des examens pour les étudiants aux statuts particuliers (haut-niveau, salarié, en situation de handicap)

### Responsable(s) pédagogique(s)

Pierre-Marie Leprêtre

[pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr](mailto:pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr)

Said Ahmaidi

[said.ahmaidi@u-picardie.fr](mailto:said.ahmaidi@u-picardie.fr)

## Programme

### Programmes

MASTER 1 ENTRAINEMENT & OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 1	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
EVALUATION INSTRUMENTEE DU MOUVEMENT SAIN ET PATHOLOGIQUE					7.5

## Plus d'informations

UFR des Sciences et  
Techniques des Activités  
Physiques et Sportives

Allée Paschal Grousset  
80025 Amiens Cedex 1  
France

<https://staps.u-picardie.fr/>

<b>MASTER 1 ENTRAINEMENT &amp; OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 1</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Analyse du mouvement par la vidéo et l'accélérométrie	12	6	6		
Aspects aérobies					
Dépense énergétique : mesure au repos et à l'effort	6	3	3		
Variabilité de la fréquence cardiaque, santé et exercice	9	6	3		
Equilibre, coordination et souplesse	12	6	6		
Force, vitesse et puissance musculaire					
Evaluation instrumentée de la force et de la vitesse sur le	6	3	3		
Mesure de la fonction musculaire par l'isocinétisme	12	6	6		
SUIVI DE LA CAPACITE DE PERFORMANCE					7.5
Le coaching à distance	3	3			
Exigences et facteurs de performance	9	3	6		
L'enfant sportif : développement des qualités physiques et	3	3			
Quantification de la charge et contrôle de l'entraînement	6	3	3		
Sports collectifs & arbitrage	6	6			
Le sport féminin : développement des qualités athlétiques et	6	6			
Sports individuels : préparation spécifique et planification	6	6			
Les tests de terrain pour sportif avec ou sans déficience	6	3	3		
LE SPORTIF DANS SON ENVIRONNEMENT					7.5
L'estime de soi et les autres	9	6	3		
Outils psychologiques et questionnaires	10	4	6		
Préparation mentale	16	4	12		
Qualité de vie : du concept à l'évaluation	7	4	3		

<b>MASTER 1 ENTRAINEMENT &amp; OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 1</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
Les techniques de dynamisation et les relations entraîneur /	15	9	6		
METHODOLOGIE DU TRAVAIL UNIVERSITAIRE					7.5
Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention	8		8		
Aides et accompagnement à l'insertion professionnelle : stat	12		12		
Aides et accompagnement à l'insertion professionnelle : angl	20		20		
Initiation et formation à et par la recherche : synthèse bib	6		6		
BONUS MASTER 1 SEMESTRE 1					

<b>MASTER 1 ENTRAINEMENT &amp; OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 2</b>	<b>Volume horaire</b>	<b>CM</b>	<b>TD</b>	<b>TP</b>	<b>ECTS</b>
CONCEVOIR SON PROJET PROFESSIONNEL					7.5
Aide et accompagnement à l'insertion professionnelle	10	10			
Conduite de projet et financement	29,5	3,5	26		
Développer son projet professionnel	12		12		
Techniques de communication	15,5	3,5	12		
DEVELOPPEMENT ET PREVENTION					7.5
Aides ergogéniques à la pratique physique et sportive	12	6	6		
Ergonomie et adaptation du matériel à la pratique physique	12	6	6		
Echauffement	3	3			
Fatigue neuromusculaire	6	6			
Techniques de récupération					
Par modifications de l'ambiance thermique	9	3	6		
Par modifications des conditions environnementales	9	3	6		

MASTER 1 ENTRAINEMENT & OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 2	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Par mobilisation des segments osseux	9	3	6		
OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE					7.5
Affûtage	4,5	4,5			
Hypoxie, sport, santé et performance	15	6	9		
Lactate, activité physique, sport et performance	4,5	4,5			
Méthodes d'entraînement et adaptations neuromusculaire	12	3	9		
Préparation athlétique	18	3	15		
Ultra-endurance	11	11			
VO2, exercices continus, intermittents et sports collectifs	12	3	9		
STAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL					7.5
Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention	5		5		
Stage en milieu professionnel					
BONUS MASTER 1 SEMESTRE 2					

## Formation continue

### A savoir

Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)

**Niveau d'entrée :**

**Niveau de sortie :** Niveau I (supérieur à la maîtrise)

**Prix total TTC :** 12600 €

### Références et certifications

**Identifiant RNCP :** 32169

**Codes ROME :** G1204 – Éducation en activités sportives

L1401 – Sportif professionnel

**Codes FORMACODE :** 15454 – Activité physique et sportive

**Codes NSF :** 118 – Sciences de la vie

335 – Animation culturelle, sportive et de loisirs

## **Contacts Formation Continue**

SFCU

03 22 80 81 39

sfcu@u-picardie.fr

10 rue Frédéric Petit

80048 Amiens Cedex 1

France

Le 25/06/2026