

Sciences et Technologies

Master STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive

Responsables	Descriptions	Informations
Jerome LAURIN (Responsable du diplôme) jerome.laurin@univ-amu.fr	Type : Master	Droits d'inscription : 243 €
Helene BICAY (Secrétaire pédagogique) helene.bicay@univ-amu.fr	Domaines : Sciences et Technologies	Composante : Faculté des Sciences du Sport
		Nombre de crédits : 120

OBJECTIFS

Porté par l'Université de Toulon, en co-accréditation avec Aix-Marseille Université, les enseignements du Master EOPS se déroulent sur les deux sites. Certains enseignements sont dispensés sur chaque site séparément. Ce master aura un maximum de 15 inscrits pour chacun des deux sites marseillais et toulonnais.

L'objectif du master mention « EOPS » est de former les étudiants à l'utilisation d'outils technologiques à des fins d'expertises scientifiques et techniques dans le domaine de la performance et de l'entraînement sportif. Le master EOPS est axé sur l'étude de la performance physique à partir de connaissances pluridisciplinaires. Il s'agit donc de savoir exploiter au mieux les capacités physiques d'un athlète qui peuvent lui servir pour sa discipline.

Le titulaire dispose d'une triple compétence : scientifique, professionnelle et sportive, lui permettant d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement pour optimisation la performance sportive et/ou la réathlétisation.

PUBLIC VISÉ

La formation est destinée à un public d'étudiants titulaires d'une licence STAPS, mais également aux professionnels de l'entraînement désireux de compléter leur formation ou de valider des acquis de l'expérience.

CONDITIONS D'ADMISSION

Pour une 1ère année de Master : Pré-sélection sur dossier (diplômes obtenus, stages,

expérience professionnelle, motivations...) ; Sélection finale sur entretien : présentation projet et échanges avec la commission de recrutement.

STRUCTURE ET ORGANISATION

Le Master mention STAPS-EOPS s'organise autour d'enseignements disciplinaires, d'acquisition de compétences transversales et de compétences de pré-professionnalisation.

Certains enseignements sont dupliqués à Toulon et Marseille tandis que d'autres sont mutualisés sur un seul des deux sites.

LISTE DES PARCOURS

- [Parcours : Entraînement et optimisation de la performance sportive](#)

CONNAISSANCES À ACQUÉRIR

Les connaissances visées seront axés sur les paramètres physiologiques propres à la performance mais également sur les connaissances biomécaniques et psychologiques qui ont un impact sur la performance. Les connaissances liées au management d'un groupe de sportifs seront également abordées. De plus, des connaissances en création d'entreprises orientées vers la pratique sportive feront parti des connaissances utiles pour la professionnalisation des étudiants.

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Les enseignements ont pour objectif l'acquisition

des compétences suivantes :

- 1) l'évaluation et la mesure des capacités physiques et mentales des athlètes propres aux différentes disciplines,
- 2) la planification de l'entraînement et de la préparation physique à des fins d'optimisation de la performance,
- 3) l'étude des différentes méthodes d'entraînement spécifiques au développement de chaque qualité physique (force maximale, force explosive, endurance, résistance...), ce qui sera justifié par des preuves scientifiques,
- 4) l'identification des pathologies du sportif et la méthodologie spécifique du réentraînement,
- 5) l'étude de la gestion d'un groupe en situation d'entraînement et de compétition ainsi que de la communication avec les différents interlocuteurs de la structure sportive,
- 6) les règles majeures de l'alimentation à adopter en vue d'optimiser la performance et minimiser les risques de blessures,
- 7) la planification des séances en adaptant les programmes aux pratiquants et aux APS et
- 8) la maîtrise des nouvelles technologies qui sont développées pour mesurer la performance.

STAGES ET PROJETS ENCADRÉS

En 2ème année de Master les étudiants doivent réaliser un stage de 4 mois en milieu professionnel et, dans les enseignements disciplinaires, l'accent est mis sur l'utilisation des nouvelles technologies. Le stage aura lieu lors du deuxième semestre. Tout comme lors du stage de M1, il s'agit pour l'étudiant de mettre en application les compétences acquises lors de sa formation. La différence est que, tout en étant dirigé par le maître de stage, l'étudiant devra avoir davantage de responsabilités et travailler avec plus d'autonomie.

DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

- Entraîneur sportif
- Préparateur physique
- Directeur technique sportif (Directeur technique national)

- Directeur et cadre de structure privée à objectif sportif
- Directeur de pôle sportif

POURSUITES D'ÉTUDES

Possibilité de poursuite d'études en Doctorat STAPS.

AIDE À L'ORIENTATION

Possibilité de réorientation sur entretien et dossier.

AIDE À LA POURSUITE D'ÉTUDES ET À L'INSERTION PROFESSIONNELLE

Les industriels peuvent proposer des Thèses CIFRE à certains lauréats.

ÉTUDES À L'ÉTRANGER

Des possibilités de mobilités internationales sont offertes au travers du programme Erasmus + (études - stages) et des conventions de partenariats internationaux de l'Université de Toulon.

L'enseignement d'une langue vivante est dispensé à chaque semestre

Un centre de ressources en langues est à la disposition des étudiants avec un accès libre à des outils numériques et multimédia (presse internationale, entraînement aux certifications CLES, TOEIC ou TOEFL) et à des séances de conversation en langues étrangères.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

[Aller sur le site de l'offre de formation...](#)



Dernière modification le 14/06/2022