

Cursus: Master
Mention: STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
Parcours: Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux - En Apprentissage
An. concernée: M1
Semestre: 1
ECTS: 30
Volum. encadr. étud.: 234,5

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS
BCC	3 Préparation mentale	Oblig.	9	
UE	3.1 Connaissances, démarche et techniques de préparation mentale	Oblig.	9	
	La démarche en préparation mentale			TD
	Techniques de préparation mentale			TD
	Préparation mentale en anglais			TD
	Connaissances fondamentales en préparation mentale			CM
	Evaluation en préparation mentale			TD
BCC	1 Entraînement pour tout public	Oblig.	12	
UE	1.1 Evaluations musculaire, du profil moteur, des fonctions cardio-respiratoires et du mouvement	Oblig.	9	
	Adaptations musculaires à l'entraînement en endurance			CM Distanciel
	Indice d'endurance 2			TD Distanciel
	Indice d'endurance 2			TD
	Indice d'endurance 1			TD
	Indice d'endurance 1			TD Distanciel
	L'accélérométrie pour quantifier l'activité de terrain			TD
	Evaluation musculaire en isocinétisme Pratique			TD
	Evaluation musculaire en isocinétisme Théorie			CM
	Préférence motrice			CM
	Répétition de sprints 2			TD
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 1			TD Distanciel
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 2			TD
	Déterminants physiologiques de l'aptitude aérobie			CM
	Entraînement intermittent pour développer les performances aérobies			CM Distanciel
	Répétition de sprints 1			TD
	Evaluation de la perf sportive à l'aide de logiciels d'analyse d'images : LONGOMATCH et KINOVEA			CM
	Batterie de test fonctionnels			CM
	Evaluation de la perf sportive à l'aide de logiciels d'analyse d'images : LONGOMATCH et KINOVEA			TD
	Evaluation en évaluation musculaire			TD
	Préférence motrice			TD
	Profil force - vitesse en course à pied			TD
	Profil force - vitesse en course à pied			TD Distanciel
UE	1.2 Ingénierie conception et animation séances musculation sur appareil pour le grand public	Oblig.	3	
	Méthodes de développement avancées et planification de la force en musculation			CM
	Conception et animation d'entraînements en musculation			TD
	Evaluation mise en situation professionnelle musculation grand public			TD
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	9	
UE	5.1 Outils de professionnalisation	Oblig.	6	
	Définition d'un projet scientifique			CM
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anostat)			CM
	La recherche bibliographique			CM
	La recherche en STAPS			CM
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anostat)			CM Distanciel

	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anostat)				TD
	Méthodologie de la recherche				CM
	Cartes heuristiques				CM
	Analyser et interpréter un article scientifique				TD
	Outils de professionnalisation - Apprentissage				TD
UE	5.2 Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir	Oblig.	3		
	Portfolio 2				TD
	Personnal Branding				CM
	Forum des métiers, séminaires et job speed dating M1 EOPS - Apprentissage				TD

Semestre: 2
 ECTS: 30
 Volum. encadr. étud.: 237

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS
BCC	2 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	Oblig.	6	
UE	2.1 Facteurs limitant et influençant la performance sportive	Oblig.	3	
	RPE - Chronobiologie			CM Distanciel
	Thermorégulation			CM
	Contraintes respiratoires			CM
	Mobilité			TD
	Mobilité			CM Distanciel
	Surentraînement et désentraînement			CM
	Cardio training sur appareil			TD
	Principes de la programmation appliquée à long terme			CM
	Contrôle de l'entraînement			CM
	Modélisation des facteurs de la performance sportive			CM
	Affûtage			CM Distanciel
	Récupération			CM
	Traumatologie du sportif			TD
	Traumatologie du sportif			CM
	Dopage			CM
	Entraînement et altitude			CM
	Evaluation en facteurs limitant perf sportive			TD
	Réathlétisation			CM
	Posture et prévention des blessures			CM
	Puissance, explosivité et profil force-vitesse			CM
UE	2.2 Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance	Oblig.	3	
	Principe de la mise en situation			CM
	Préparation au projet d'évaluation des qualités physiques			TD
	Suivi de la mise en situation - Apprentissage			TD
	La préparation physique sur le terrain			TD
	Evaluation mise en situation professionnelle évaluation performance			TD
	Principe de la mise en situation			TD
BCC	3 Préparation mentale	Oblig.	6	
UE	3.2 Conception et mise en situation professionnelle en préparation mentale	Oblig.	6	
	Evaluation mise en situ prépa mentale			TD
	Conception et mise en situation pro en préparation mentale			TD
	Préparation mentale : animation de séances			CM
	Préparation mentale : animation de séances			TD
BCC	1 Entraînement pour tout public	Oblig.	3	

UE	1.3 Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être Techniques de forme et de Bien être Techniques de forme et de Bien être	Oblig.	3		TD CM
BCC	6 Développer et manager des projets sportifs	Oblig.	9		
UE	6.1 Management de projet des organisations sportives Être cadre dans une organisation sportive Partage de pratiques Les concours du professorat de sport Les entraîneurs experts en question	Oblig.	3		TD TD TD TD
UE	6.2 Expérience professionnelle (308 h a minima dans la structure) Soutenances Expérience professionnelle de 308h a minima dans la structure Ateliers de travail sur la méthodologie du mémoire - S2 Évaluation expérience professionnelle - S2	Oblig.	6		TD TD TD TD
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	6		
UE	5.4 Projet de l'étudiant	1 choix	3		
SB	<i>S2-S4 - Pratiquer des activités physiques et sportives - Campus Moulins-Ronchin-Santé</i> <i>Activités adaptées</i> <i>Activités aquatiques</i> <i>Activités artistiques et gymniques</i> <i>Activités de pleine nature</i> <i>Activités de la forme</i> <i>Activités du bien-être</i> <i>Sports athlétiques et individuels</i> <i>Sports collectifs</i> <i>Sports de combat</i> <i>Sports de raquettes</i>	<i>1 choix</i>	<i>0</i>		<i>TD</i> <i>TD</i> <i>TD</i> <i>TD</i> <i>TD</i> <i>TD</i> <i>TD</i> <i>TD</i> <i>TD</i> <i>TD</i> <i>TD</i>
SB	<i>S2 UE PE Etablissement - Campus Moulins-Ronchin-Santé</i>	<i>1 choix</i>	<i>0</i>		
SBEC	Thématique A - Approfondir ou élargir ses connaissances Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2022/2023 Projet de l'étudiant - non ouvert	1 choix	0		TD Labo LG 20 TD Labo LG 20
SBEC	Thématique B - Maîtriser des pratiques d'écriture et d'expression Écrire sans fautes (S2-S4) Écrire sans fautes (S2-S4) Projet de l'étudiant - non ouvert	1 choix	0		TD TD Distanciel TD Labo LG 20
SBEC	Thématique C - Acquérir des compétences informationnelles, numériques et documentaires Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2022/2023 Projet de l'étudiant - non ouvert	1 choix	0		TD Labo LG 20 TD Labo LG 20
SBEC	Thématique D - Développer une pensée critique Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2022/2023 Projet de l'étudiant - non ouvert	1 choix	0		TD Labo LG 20 TD Labo LG 20
SBEC	Thématique E - Préparer son projet personnel et insertion professionnelle Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2022/2023 Projet de l'étudiant - non ouvert	1 choix	0		TD Labo LG 20 TD Labo LG 20
SBEC	Thématique F - Préparer une expérience et une mobilité à l'international Be My Buddy (S2-S4) Be an Ambassador (S2-S4)	1 choix	0		TD TD
SBEC	Thématique I - Pratiquer des activités culturelles et créatives Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2022/2023 Projet de l'étudiant - non ouvert	1 choix	0		TD Labo LG 20 TD Labo LG 20

SBEC	Thématique J - Développer son engagement étudiant et citoyen	1 choix	0	
	Exil et Migration (L et M)			TD
	Accompagnement du handicap (L et M)			TD
	Solidarité et liens intergénérationnels (L et M)			TD
	Sensibilisation à la lutte contre les violences sexuelles et sexistes (L et M)			TD
	Solidarité-Lutte contre la précarité (L et M)			TD
	Développement durable (L et M)			TD
	Écosystème de l'engagement (L et M)			TD
	Éducation populaire (L et M)			TD
	Être citoyen actif dans l'Université de Lille (L et M)			TD
UE	5.3 UE d'ouverture (1 sur 2 choix possibles)	1 choix	3	
SB	5.3.1 UE Faculté de Psychologie : Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux	Oblig.	0	
	Mineure-Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux			TD
	Mineure-Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux			CM
SB	5.3.2 Certification haltérophilie (BF1)	Oblig.	0	
	Certification haltérophilie BF1			TD

Total Volum. encadr. étud. M1: 471,5

Semestre: 3
ECTS: 30
Volum. encadr. étud.: 216,5

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS
BCC	2 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	Oblig.	12	
UE	2.4 Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le SHN	Oblig.	3	
	L'haltérophilie			CM
	Conception et mise en situation prof de musculation sur appareil pour le sportif de haut niveau			CM
	Conception et mise en situation prof de musculation sur appareil pour le sportif de haut niveau			TD
	L'haltérophilie			TD
	Evaluation mise en situation professionnelle musculation SHN			TD
UE	2.3 Préparation physique et haut niveau	Oblig.	9	
	Evaluation en préparation physique et haut niveau			TD
	Le point de vue des experts			CM
BCC	1 Entraînement pour tout public	Oblig.	3	
UE	1.4 Conception de programmes de prise en charge individualisée en forme	Oblig.	3	
	Conception de programmes de prises en charge individuelles en forme			TD
	Conception de programmes de prises en charge individuelles en forme			CM
BCC	4 Préparation nutritionnelle	Oblig.	12	
UE	4.1 Nutrition du sportif	Oblig.	12	
	Les ergogènes nutritionnels			CM Distanciel
	Nutrition et sport loisir			TD
	Nutrition et sport loisir			CM
	Nutrition et performance			TD
	Nutrition et performance			CM
	Mesure de la dépense énergétique			CM
	Mesure de la composition corporelle			TD
	Saisies et calculs avec le logiciel Nutrilog			CM
	Les boissons de l'effort			TD
	Les besoins et apports nutritionnels			CM
	Les aliments pour sportifs			TD

Le comportement alimentaire
Évaluation des apports alimentaires
Etude et calculs de rations alimentaires spécifiques
Evaluation en nutrition du sportif

CM
CM
TD
TD

BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	3	
UE	5.5 Séminaires et job speed dating	Oblig.	3	
	Forum des métiers, séminaires et job speed dating M2 EOPS - Apprentissage			TD
	Ateliers de travail sur la méthodologie du mémoire - S3			TD

Semestre: 4
 ECTS: 30
 Volum. encadr. étud.: 197

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS
BCC	1 Entraînement pour tout public	Oblig.	3	
UE	1.5 Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme	Oblig.	3	
	Conception et mise en situation professionnelle du Personal Trainer			TD
BCC	4 Préparation nutritionnelle	Oblig.	6	
UE	4.2 Conception et mise en situation professionnelle en nutrition	Oblig.	6	
	Evaluation mise en situation professionnelle en nutrition			TD
	Principe de la mise en situation			CM
	Conception et mise en situation professionnelle en nutrition - Apprentissage			TD
	Langues appliquées : Anglais			TD
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	3	
UE	5.6 Certification haltérophilie (BF2)	Oblig.	3	
	Evaluation en certification haltérophilie			TD
	Certification haltérophilie BF2			TD
BCC	6 Développer et manager des projets sportifs	Oblig.	18	
UE	6.4 Expérience professionnelle (343h a minima dans la structure)	Oblig.	15	
	Soutenances			TD
	Ateliers de travail sur la méthodologie du mémoire - S4			TD
	Expérience professionnelle de 343h a minima dans la structure			TD
	Évaluation expérience professionnelle - S4			TD
	Formation à la recherche			TD
UE	6.3 Portfolio 3 : exploiter ses ressources et son réseau	Oblig.	3	
	Immersion en milieu professionnel			TD
	Création d'entreprise			CM
	Création d'activités et entrepreneuriat en santé-sport			CM
	Le marché de l'emploi (sports et loisirs privés marchands), outils et conseils			TD
	Création d'activité et entrepreneuriat en EOPS			TD
	E-reputation			CM
	Techniques de vente			TD

Total Volum. encadr. étud. M2: 413,5

Total Volum. encadr. étud. M1+M2: 885

Volume horaire

92

92

20

38

10

20

4

81,5

68

3

1

2

2

1

4

5

3

4

3

2

3

3

3

3

4

2

8

1

8

2

1

13,5

2

10

1,5

59

32

2

3

2

2

3

6
2
4
6
2
8
2
17

27

Volume horaire
90
62

4
3
3
2
2
4
2
2
4
4
2
4
4
4
4
2
2
3
3
4

28

2
4
3
16
1
2

27
27

1
6
2
18

29

29

8

21

46

23

18

1

2

2

23

16

0

6

1

45

21

21

18

20

21

15

19

19

18

19

19

20

0

0

0

20

10

10

0

0

0

0

0

0

0

0

0

3

3

3

0

0

0

10
10
10
10
10
10
10
10
10
10
24
24
12
12
16
16

Volume horaire
88,5
25,5
4
4
8
8
1,5
63
1
62
14
14
8
6
57
57
3
2
2
4
4
2
2
10
2
8
4

2
2
8
2
16
40

56
56

Volume horaire

20
20

20

32
32

2

2

6

22

17
17

1

16

128
61

12

44

0

1

4

67

36

2

3

10

10

2

4