

MASTER

Master 1 / Master 2

Mention

STAPS : ENTRAÎNEMENT
ET OPTIMISATION DE LA
PERFORMANCE SPORTIVE

PRÉPARATION DU SPORTIF
ASPECTS PHYSIQUES,
NUTRITIONNELS
ET MENTAUX

formation
accessible en
alternance

Accessible en :

- Formation initiale,
- Formation continue,
- Contrat de professionnalisation et apprentissage





UNIVERSITÉ DE LILLE 2022

Université européenne de référence, reconnue pour l'excellence de sa recherche et de sa formation, l'Université de Lille place l'étudiant au cœur de ses préoccupations pour favoriser son implication et sa réussite. Son offre de formation adossée à une recherche de pointe est en phase avec les évolutions des mondes socio-économique et socio-professionnel afin de contribuer aux grandes transitions de notre société et préparer chacun, tout au long de sa vie, aux métiers de demain.

Depuis janvier 2022, l'École Nationale Supérieure des Arts et Industries Textiles (ENSAIT), l'École Supérieure de Journalisme de Lille (ESJ) Lille, l'École Nationale Supérieure d'Architecture et de Paysage de Lille (ENSAPL), Sciences Po Lille et l'Université de Lille s'engagent, ensemble, dans la construction d'un nouvel établissement public. Attachée au modèle universitaire et à notre territoire, cette nouvelle entité conserve le nom d'Université de Lille. Cet ambitieux projet de service public proposera au plus grand nombre d'étudier, d'innover par l'expérimentation et la recherche, de travailler dans les meilleures conditions au sein d'infrastructures et de campus propices au bien-être et à l'épanouissement de tous.

PRÉSENTATION DE L'UFR3S

UFR3S Sciences de santé et du sport

L'Université de Lille compte une nouvelle composante, l'Unité de formation et de recherche des Sciences de santé et du sport, l'UFR3S, fruit de la fusion des cinq Facultés : d'Ingénierie et management de la santé, de Médecine, d'Odontologie, de Pharmacie, des Sciences du sport et de l'éducation physique.

Avec près de 23 000 étudiants, 850 enseignants et/ou chercheurs et 500 personnels administratifs et techniques, l'UFR3S forme une communauté forte et cohérente unie par un objectif commun : créer et transmettre le savoir, et construire les compétences du domaine des Sciences de Santé et du Sport.

Trente-quatre équipes de niveau international accueillent les travaux de recherche transdisciplinaires de l'UFR3S. Ces équipes sont associées aux grands centres de recherche français : le Centre National pour la Recherche Scientifique (CNRS), l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) et l'Institut Pasteur de Lille.

Partenaire de 115 universités étrangères réparties dans 38 pays des cinq continents, les facultés de l'UFR3S sont également des acteurs internationalement reconnus de l'enseignement et de la recherche.

UFR3S-Sciences du sport et de l'éducation physique

L'enseignement et la recherche, au sein de la faculté, permettent d'accéder selon les cursus à des carrières telles que celles d'animateur sportif, coach sportif, enseignant d'EPS, entraîneur, préparateur physique, manager dans les métiers du sport, métiers liés à la réhabilitation par l'exercice, enseignant-chercheur.

Par ailleurs, de nombreux partenariats sont mis en place afin de faciliter l'insertion professionnelle des étudiants.

La faculté c'est aussi des infrastructures :

- Une Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport Santé Société (URePSSS)
- 115007 m² de surface SHON des installations sportives universitaires (couvertes et découvertes)

Chiffres clés

- 81% de réussite en licence
- 88% de réussite en DEUST
- 79% de réussite en master
- 91% d'insertion professionnelle

MODALITÉS D'ACCÈS

EN MASTER 1

La formation est proposée en formation initiale et en apprentissage aux étudiants de la licence STAPS, et en formation continue. Elle peut être également intégrée par validation d'acquis et d'expérience.

L'admission en première année de master 1 est subordonnée à l'examen du dossier du candidat selon les modalités suivantes :

Mention de licence conseillée : Licence STAPS mention entraînement sportif

Capacité d'accueil : 60 places

Modalités de sélection : Dossier

Calendrier de recrutement

- Candidature du 02/05/22 au 02/06/2022
- Admission : 30/06/22

Critères d'examen du dossier

- Projet professionnel clair et réaliste explicité à court, moyen et long termes
- Adéquation du projet professionnel présenté avec les objectifs du parcours de formation souhaité et ses débouchés professionnels
- Attester d'expériences professionnelles dans le domaine de l'entraînement sportif
- Analyse du CV, CV vidéo et lettre de motivation
- Une lettre de recommandation, une attestation du futur lieu de stage avec signature et tampon de la structure et une attestation signée du futur directeur de mémoire seront un plus pour le candidat
- Pour la formation en apprentissage, une attestation du futur lieu d'alternance avec signature et tampon de la structure (contrat d'apprentissage) et une attestation signée du futur directeur de mémoire

Déposez votre candidature sur la plateforme <https://ecandidat.univ-lille.fr>

EN MASTER 2

- Renseignez-vous sur les modalités d'accès dérogatoires en Master 2 en consultant le catalogue des formations de l'Université de Lille.

ACCOMPAGNEMENT

SUAIO - Service Universitaire Accompagnement, Information et Orientation

Informations, conseils et accompagnement, orientation et réorientation. Entretiens personnalisés.

- www.univ-lille.fr/etudes/sinformer-sorienter/

BAIP - Bureau d'Aide à l'Insertion Professionnelle

Accompagnement à l'insertion professionnelle, recherche de stage et de premier emploi.

- <https://www.univ-lille.fr/etudes/preparer-son-insertion-professionnelle/>

Pépité Lille Hauts-de-France

Accompagnement à l'entrepreneuriat et à la création d'activités.

- <https://pepité-nord.inook.website/fr>

Formation continue et alternance

Toute l'offre diplômante de l'université est accessible en formation continue. Vous pouvez également accéder à cette offre par le biais d'une VAPP (Validation des Acquis Professionnels et Personnels) ou obtenir le diplôme dans le cadre d'une VAE (Validation des Acquis de l'Expérience). De nombreux diplômes sont proposés en alternance dans le cadre d'un contrat de professionnalisation ou d'apprentissage.

- <https://formationpro.univ-lille.fr/>

Accueil : +33 (0)3 62 26 87 00

- formationcontinue@univ-lille.fr
- vae@univ-lille.fr - alternance@univ-lille.fr

Relations internationales

- <https://international.univ-lille.fr/venir-a-luniversite/etudiantes/>

Pour étudier dans le cadre d'un **programme d'échange** :

- erasmus-students@univ-lille.fr (mobilité Erasmus)
- intl-exchange@univ-lille.fr (mobilité Hors Europe)

Pour étudier à **titre individuel** :

maison-internationale@univ-lille.fr (mobilité à titre individuel); <https://international.univ-lille.fr/maison-internationale/> NB : une compétence attestée en français est exigée. Attention : Procédure de demande d'admission préalable DAP entre le 1/10 et le 15/12/22.

Pour toute autre demande :

- international@univ-lille.fr

Mention

STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive

PARCOURS
M1 ET M2

Préparation du sportif

Recherche en Sciences du sport et de l'activité physique

PRÉSENTATION & OBJECTIFS

Le master **STAPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS)** a pour objectif la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance et de ré-athlétisation, 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.

Cette mention propose 2 parcours.

Le master **STAPS (EOPS)** est adossé à l'Unité de Recherche régionale Pluridisciplinaire Sport, Santé, Société (URePSSS, ULR 7369) centrée sur l'étude interdisciplinaire du sport et de l'activité physique au travers d'approches scientifiques dans le domaine des sciences de la vie et des sciences humaines et sociales.

PUBLICS VISÉS

- La formation s'adresse en priorité aux candidats pouvant justifier de la licence mention Sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement sportif.
- Elle est également ouverte aux candidats dans le cadre de la validation des acquis de l'expérience (VAE) et de la formation tout au long de la vie.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le parcours **Préparation du sportif** forme des professionnels capables de penser, d'organiser et de concrétiser des projets d'optimisation de la performance sportive et de développement et d'entretien de la santé et de la condition physique appliqués à différents types de populations et structures grâce à une approche pluridisciplinaire de l'entraînement sportif.

COMPÉTENCES VISÉES

Compétences spécifiques mention STAPS : EOPS

- Acquisition de connaissances et de compétences concernant la conception de programmes 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.

Compétences spécifiques au parcours Préparation du sportif

- 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.
- À 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.

ORGANISATION DE LA FORMATION

- Les enseignements du master sont organisés autour de 6 Blocs de Connaissances et de Compétences (BCC). Chaque BCC représente un ensemble homogène et cohérent d'enseignements visant des connaissances et des compétences complémentaires qui répondent à un objectif précis de formation.
- Période de stage possible du 01/09/2022 au 31/08/2023
- La formation est déclinée en alternance en réponse aux besoins des structures professionnalisantes. Cela offre d'une part la possibilité de contrats d'apprentissage et de contrats de professionnalisation mais permet également aux étudiants d'autre part de mener conjointement leur activité salariée ou entrepreneuriale, leur engagement citoyen et/ou associatif ou leur carrière de sportif de haut niveau et leurs études.
- Enseignements disciplinaires dispensés en anglais : 26 h.

MASTER 1 - SEMESTRES 1 ET 2 - 60 ECTS

BCC1 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau

- Facteurs limitant et influençant la performance sportive
- Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance

BCC2 Entraînement pour tout public

- Évaluations musculaire, du profil moteur, des fonctions cardio-respiratoires et du mouvement
- Conception et mise en situation professionnelle de musculation sur appareil pour le grand public
- Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être

BCC3 Préparation mentale

- Connaissances, démarche et techniques de préparation mentale
- Conception et mise en situation professionnelle en préparation mentale

BCC4 Développer et manager des projets sportifs

- Management de projet des organisations sportives
- Stage en milieu professionnel (minimum 280 heures)

BCC5 Développer son projet personnel et professionnel

- Outils de professionnalisation
- Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir
- Forum stage emploi, séminaires et job speed dating
- Enseignement d'ouverture (1 sur 4 choix possibles):
 - Université de Lille - Faculté de Psychologie : Évaluation et interventions en thérapies émotionnelles, cognitives et comportementales
 - Université Amiens : Prévention des blessures
 - Certification haltérophilie (BF1)
 - Stage facultatif (minimum 70h)
- Certification haltérophilie (BF2)
- Projet de l'étudiant

MASTER 2 - Semestres 3 et 4 - 60 ECTS

BCC1 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau

- Préparation physique et haut niveau
- Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le sportif de haut niveau

BCC2 Entraînement pour tout public

- Conception de programmes de prise en charge individualisée en forme
- Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme

BCC6 Préparation nutritionnelle

- Nutrition du sportif
- Conception et mise en situation professionnelle en nutrition

BCC4 Développer et manager des projets sportifs

- Portfolio 3 : exploiter ses ressources et son réseau
- Stage en milieu professionnel (minimum 300 heures)

Pour plus d'informations sur les diplômes nationaux proposés par la faculté des sciences et technologies de l'Université de Lille, consultez le catalogue des formations :

www.univ-lille.fr/formations.html

