

Master STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive Parcours : Entraînement et utilisation de l'altitude en sport collectif et individuel



Présentation

- **Accessible en formation continue**
- **M2 accessible en alternance**

La formation du Master EOPS-STAPS de l'UPVD est proposée par l'UFRSTAPS de Font-Romeu, située à 1850 m d'altitude. Sa localisation géographique particulière lui permet de proposer aux étudiants une formation spécifique axée sur l'entraînement en altitude. Indifférenciée master recherche et professionnel, elle permet aux usagers d'opter pour soit une orientation scientifique (et une poursuite d'études en doctorat), soit une orientation professionnelle. Elle est adossée scientifiquement au Laboratoire Interdisciplinaire Performance Santé Environnement de Montagne (UR 4604, UPVD), et profite également de son étroite collaboration avec le CREPS/CNEA pour être au plus proche du terrain de la performance sportive. A partir d'approches pluridisciplinaires, les étudiants seront sensibilisés aux pratiques en environnement de montagne mais aussi aux apports de l'altitude dans l'optimisation de la performance en sports individuels et collectifs.

Enjeux

L'objectif du master réside dans l'acquisition de compétences scientifiques, professionnelles et sportives, lui permettant d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance sportive et de ré-athlétisation dans le contexte singulier de l'altitude. L'utilisation de l'altitude pour améliorer les performances des athlètes dans les sports individuels (incluant les sports de montagne) et les sports collectifs y tient une place centrale.

Organisation de la formation

Durée

2 ans

Volume horaire

526 Heures TD (328 HTD en M1 et 198 HTD en M2)

Stages, stages à l'étranger

Durant leur cursus, les étudiants effectueront deux stages. En Master 1, le stage est de 200h et en Master 2, le stage est de 400h.

Langues enseignées

Anglais

Volume des enseignements en langue étrangère

30 HTD (15HTD en M1 et 15HTD en M2)

Projets tutorés

Des projets tutorés sont mis en place si des étudiants sont en alternance.

Modalités de contrôle des connaissances

La charte des examens peut être consultée sur le site de l'UPVD. Les modalités de contrôle de connaissances (proportion du contrôle continu, coefficient,..) sont votées par les conseils centraux ; ces modalités sont affichées dans les centres d'examen.

Nombre de crédits ECTS

120 ects

Admission

Lieu(x) de la formation

- Font-Romeu

Stage(s)

Oui, obligatoires

Rythme

- En alternance
 - Contrat d'apprentissage
 - Contrat de professionnalisation

Renseignements

Responsable pédagogique

Eric Fruchart
04 34 56 90 32

UFR STAPS - Scolarité

Tatiana PARY
04 68 30 01 51
staps-f@univ-perp.fr

Formation continue

04 68 66 20 61
sfc@univ-perp.fr

Service des études, de la vie étudiante, de l'orientation et de l'appui au handicap (SEVEOH/ BAIO) :

04 68 66 20 42
baio@univ-perp.fr

<https://candidatures.univ-perp.fr>

Candidature

Modalités de candidature

Capacité d'accueil globale : 25

Niveau

Être titulaire d'un diplôme Bac +3, mentions de licences conseillées :

- Sciences et techniques des activités physiques et sportives parcours Entraînement Sportif ou Activités Physiques Adaptées et Santé

Tout diplôme jugé équivalent par la commission pédagogique

Pré-requis

Avoir suivi un des parcours Entraînement Sportif ou Activités Physiques Adaptées et Santé de la licence STAPS

Critère d'examen des dossiers

1. Dossier rendu complet et dans les délais impartis
2. Relevé de notes de la Licence 2 et 3 (semestre 3, 4, 5, 6)
3. CV (formation/expérience professionnelle, stage et personnelle)
4. Lettre de motivation montrant la cohérence du projet professionnel avec le Master EOPS

- E-candidat
 - 1ère campagne du 28/02 au 11/06 2021
 - 2ème campagne du 28/06 au 23/08 2021
- Guide d'utilisation d'E-candidat
- Installer acrobat reader

Modalités de recours en cas de refus à une demande de candidature en M1

- Voies de recours pour les admissions en M1

Et après ?

Poursuites d'études

Possibilité de poursuivre sur un doctorat au LIPSEM (Laboratoire Interdisciplinaire Performance Santé Altitude en Environnement de Montagne) soit en sciences de la vie (physiologie), soit en sciences humaines et sociales (psychologie), soit dans une perspective interdisciplinaire (physiologie + psychologie).

Pour un doctorat en Sciences humaines et sociales, le thésard sera inscrit à Ecole doctorale InterMed - ED 544, UPVD. Contact :

Pour un doctorat en Sciences de la vie, le thésard sera inscrit à l'Ecole Doctorale Energie Environnement - ED 305, UPVD. Contact :

Pour un doctorat interdisciplinaire, il sera inscrit dans une des deux ED susnommées.

Programme

Connaitre les crédits ECTS pour ce master



Master 1 (Alternant)
Master 2 (Alternant)

Semestre 1

Activité 1: Communiquer, manager et former une équipe

- Coaching 1
- Anglais 1
- Conduites vers l'emploi

Activité 2: Piloter un projet sportif

- Droit du sport français, européen et international
- Gestion de projet

Activité 3: Evaluer et concevoir un projet

- Préparation mentale / Imagerie mentale 1
- Veille et critique scientifiques
- Approches bio-physiologiques de la performance en altitude (pulmonaire, cardiaque, musculaire, bio-mécanique, hémorhéologie)
- Approches psycho-sociologiques de la performance en altitude

Activité 4: Analyser et évaluer la performance

- Analyse des pratiques des sportifs et des entraîneurs
- Analyse, optimisation et outils technologiques 1
- Analyses statistiques 1
- Quantification de la charge d'entraînement

Activité 5: Mettre en application le projet Recherche ou Professionnel

- Ethique et déontologie
- Méthodologie du projet R ou P 1

Semestre 2

Activité 1: Communiquer, manager et former une équipe

- Team building
- Coaching 2

Activité 2: Piloter un projet sportif

- Cadre législatif et juridique en entreprise
- Démarche qualité en milieu sportif et pilotage des risques (délégation de responsabilités, ISO 9000...)

Activité 3: Evaluer et concevoir un projet

- Approches bio-physiologiques de la performance en altitude (pulmonaire, cardiaque, musculaire, bio-mécanique, hémorhéologie)
- Approches psycho-sociologiques de la performance en altitude
- Stratégies d'optimisation de la performance en altitude

Activité 4: Analyser et évaluer la performance

- Analyse, optimisation et outils technologiques 2
- Nutrition, santé et performance

Activité 5: Mettre en application le projet Recherche ou Professionnel

- Méthodologie du projet R ou P 2
- Période d'application 1 (200h de stage)

Semestre 3

Activité 1: Communiquer, manager et former une équipe

- Anglais 2
- Coaching 3
- Ingénierie de formation

Activité 2: Piloter un projet sportif

- Entrepreneuriat
- Plan de communication marketing

Activité 3: Evaluer et concevoir un projet

- Préparation mentale / Imagerie mentale 2
- Approches bio-physiologiques de la performance en altitude (pulmonaire, cardiaque, musculaire, bio-mécanique, hémorhéologie)
- Approches psycho-sociologiques de la performance en altitude
- Suivi biologique du sportif (passeport biologique, rythme chronobiologique, cycle menstruel, sommeil...)
- Traumatologie et réathlétisation
- Approches psycho-physiologiques de la prévention (dopage, addictions, TCA...)

Activité 4: Analyser et évaluer la performance

- Analyse située de la performance
- Analyses statistiques 2

Activité 5: Mettre en application le projet Recherche ou Professionnel

- Méthodologie du projet R ou P 3

Semestre 4

Activité 5: Mettre en application le projet

- Période d'application 2 (4 mois de stage)



UPVD

**UFR Sciences et
Techniques des Activités
Physiques et Sportives**
7, av. Pierre de Coubertin
66120 Font Romeu

Source du document
<https://www.univ-perp.fr/>