

## MASTER - STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive

### Entraînement, sport et santé

#### Pré-requis obligatoires

Licence STAPS avec une forte valence sciences de la vie et de la santé.

#### Pré-requis recommandés

Avoir une licence sportive et être impliqué dans le milieu sportif et/ou associatif.

Langue du parcours	Français
ECTS	120 ECTS
Volume horaire	
TP : 0h	TD : 462h
CI : 0h	CM : 212h
Formation initiale	Oui
Formation continue	Oui
Apprentissage	Non
Contrat de professionnalisation	Non
Stage : (durée en semaines)	26

#### Objectifs du parcours

L'objectif de notre formation est d'apporter une triple compétence: scientifique, professionnelle et sportive, 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. Professions liées aux APS et reposant sur une approche pluridisciplinaire de l'entraînement, du ré-entraînement, de la préparation physique, mentale et nutritionnelle pour l'optimisation de la performance dans le respect de la santé et du bien-être des pratiquants.

Les diplômés travaillent généralement au sein d'équipes pluridisciplinaires qu'ils peuvent être amenés à coordonner.

#### Compétences à acquérir

Il maîtrise les connaissances et compétences en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.

Il est capable de mobiliser les moyens humains, financiers et matériels nécessaires.

Il est capable d'évaluer, de réguler et de communiquer les résultats de son action.

Il maîtrise le recueil et le traitement des informations.

Il agit de façon éthique, déontologique et responsable en connaissance des enjeux liés aux relations sociales, à l'environnement et au développement durable.

Il est capable d'assurer la valorisation et la mise en oeuvre de la recherche.

Il est capable d'assurer une veille scientifique.

Il maîtrise une langue étrangère.

#### Poursuite d'études

Il est possible de poursuivre en doctorat.

#### Modalités pédagogiques

Les cours sont dispensés en présentiel avec des supports placés sur moodle pour faciliter l'accès aux contenus de cours aux étudiants. Une partie de l'enseignement est fait en CM avec une mise en pratique.

Une partie des enseignements seront effectués en anglais et feront l'objet d'évaluation en anglais également pour favoriser l'internationalisation de notre master. Enfin les cours sont obligatoires sauf étudiants salariés, haut-niveau) en raison de pratiques indispensables à la formation et l'acquisition de compétences nécessaires pour l'étudiant.

#### Stage et projet tutoré

Le stage prend une place importante aussi bien en Master 1 (300 heures) qu'en Master 2 (600 heures). Ce stage peut débuter dès le début de l'année scolaire en raison de la particularité de notre Master (entraînement et optimisation de la performance) qui nécessite, pour les étudiants, d'intégrer des clubs sportifs où la préparation physique débute dès juillet.

Chaque étudiant aura un référent universitaire encadrant son stage et devra rédiger un mémoire en Master 1 et en Master 2.

Enfin les étudiants sont accompagnés au cours de leur cursus par les enseignants pour faciliter leur projet professionnel.

#### Enseignements délocalisés

pas d'enseignement délocalisés

#### Contacts

- Amandine Bonnenfant : [bonnenfant@unistra.fr](mailto:bonnenfant@unistra.fr)
- Stephane Dufour : [sdufour@unistra.fr](mailto:sdufour@unistra.fr)
- Thomas Hureau : [t.hureau@unistra.fr](mailto:t.hureau@unistra.fr)

# Master 1 - Entraînement, sport et santé

## Semestre 1 - Entraînement, sport et santé

	ECTS	CM	CI	TD	TP	TE	Stage
<b>UE 1 : Activité physique, performance &amp; santé</b>	3 ECTS			30 h		75 h	
Stage APSA				20 h			
APSA				10 h			
<b>UE 2 : Méthodologie de la recherche et de l'optimisation de la performance</b>	3 ECTS			56 h		75 h	
Informatique				14 h			
Outils et technologies				14 h			
Méthodologie de la recherche et séminaire				28 h			
<b>UE 3 : Méthodologie de l'entraînement : endurance, équilibre et coordination</b>	9 ECTS	26 h		36 h		225 h	
Evaluation des qualités d'endurance		8 h		14 h			
Méthodologie de l'entraînement et planification : endurance		8 h		14 h			
Evaluations des qualités d'équilibre et coordination		10 h		8 h			
<b>UE 4 : Physiopathologie et entraînement</b>	6 ECTS	12 h		8 h		150 h	
Pathologies cardiorespiratoires et exercice		6 h		4 h			
Troubles musculo-squelettique et exercice		6 h		4 h			
<b>UE 5 : Méthodologie de l'entraînement : puissance et contrôle de charge</b>	9 ECTS	34 h		34 h		225 h	
Evaluation des qualités de puissance		16 h		16 h			
Méthodologie de l'entraînement et planification : puissance		12 h		12 h			
Contrôle de charge		6 h		6 h			

## Semestre 2 - Entraînement, sport et santé

	ECTS	CM	CI	TD	TP	TE	Stage
<b>UE 1 : Activité physique et communication (S2)</b>	3 ECTS			54 h		75 h	
Anglais				40 h			
Allemand				40 h			
Activités physiques sportives et artistiques (APSA)				14 h			
<b>UE 2 : Approches physiologiques de la ré-athlétisation et méthodes de récupération</b>	6 ECTS	22 h		20 h		150 h	
Ré-athlétisation		14 h		10 h			
Méthodes de récupération		8 h		10 h			
<b>UE 3 : Spécificités de l'entraînement et âge</b>	6 ECTS	14 h		14 h		150 h	
Physiologie de l'enfant et spécificités de l'entraînement		8 h		8 h			
Physiologie du vieillissement et spécificités de l'entraînement		6 h		6 h			
<b>UE 4 : Stratégies d'optimisation de la performance</b>	6 ECTS	18 h		34 h		150 h	
Préparation mentale et coaching		8 h		14 h			
Nutrition		6 h		10 h			
Optimisation et contrôle du mouvement		4 h		10 h			
<b>UE 5 : Stage professionnel et mémoire de recherche</b>	9 ECTS	4 h		30 h		225 h	9 sem
Méthodologie et technologies		4 h		12 h			
Statistiques				10 h			
Mémoire et projet professionnel (300 heures)				8 h			9 sem

## Master 2 - Entraînement, sport et santé

### Semestre 3 - Entraînement, sport et santé

	ECTS	CM	CI	TD	TP	TE	Stage
<b>UE 1 - Activité physique et communication (S3)</b>	<b>3 ECTS</b>			<b>30 h</b>		<b>75 h</b>	
Anglais				20 h			
Allemand				20 h			
Activités physiques, sportives et artistiques (APSA)				10 h			
<b>UE 2 : Stratégies d'optimisation de la performance</b>	<b>9 ECTS</b>	<b>28 h</b>		<b>18 h</b>		<b>225 h</b>	
Nutrition		6 h		6 h			
Préparation mentale		6 h		6 h			
Physiologie des environnements extrêmes et chronobiologie		16 h		6 h			
<b>UE 3 : Cadre légal et événementiel</b>	<b>3 ECTS</b>	<b>4 h</b>		<b>22 h</b>		<b>75 h</b>	
Droit		4 h		4 h			
Marketing organisationnel				10 h			
Dopages et suivi longitudinal				8 h			
<b>UE 4 : Développement expert des qualités physiques</b>	<b>9 ECTS</b>	<b>38 h</b>		<b>30 h</b>		<b>225 h</b>	<b>17 sem</b>
Sports collectifs et individuels		20 h		20 h			
Coordination et entraînement fonctionnel		18 h		10 h			
<b>UE 5 : Physiopathologie et entraînement</b>	<b>6 ECTS</b>	<b>12 h</b>		<b>12 h</b>		<b>150 h</b>	
Troubles métaboliques et activités physiques		6 h		6 h			
Cancer et activités physiques		6 h		6 h			

### Semestre 4 - Entraînement, sport et santé

	ECTS	CM	CI	TD	TP	TE	Stage
<b>UE 1 : Méthodologie de la recherche et séminaires</b>	<b>6 ECTS</b>			<b>24 h</b>		<b>150 h</b>	
Méthodologie de la recherche et séminaires				24 h			
<b>UE 2 : Mémoire et stage professionnel</b>	<b>24 ECTS</b>			<b>10 h</b>		<b>600 h</b>	<b>17 sem</b>
Mémoire et projet professionnel (600 h)				10 h			17 sem