

SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

# Master STAPS Entraînement Optimisation Performance Sportive

STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive



Niveau d'études  
visé  
BAC +5



Composante  
UFR Sciences  
et Techniques  
des Activités  
Physiques et  
Sportives

## Parcours proposés

- › Master STAPS EOPS, Agrégation externe EPS
- › Master STAPS EOPS, Analyse de Jeu et Big Data
- › Master STAPS EOPS, Entraînement Sportif et Analyse de Jeu

## Présentation

Les masters mention STAPS EOPS permettent de former les étudiants à une expertise scientifique, technique, sportive et organisationnelle dans les domaines de la préparation physique, de l'entraînement et de l'encadrement technique des sportifs, de la préparation mentale, de la réathlétisation ou de la nutrition du sportif par exemple.

Les objectifs des masters STAPS EOPS sont de former les étudiants à l'optimisation de la performance de haut niveau sur l'ensemble des facteurs de la performance en utilisation des connaissances scientifiques actuelles et des outils de pointe. Il devra par exemple maîtriser l'évaluation des sportifs, la conception de programme de développement et d'entretien de qualités physiques et mentales, des programmes de réathlétisation et être capable de planifier le contenu et

de diriger des séances en adaptant les programmes aux pratiquants et aux activités sportives dont il est spécialiste.

Les emplois visés à l'issue de la formation en Master STAPS EOPS sont des postes de cadre dans les secteurs de la haute performance (clubs professionnels, fédérations...), de la préparation physique, de la préparation mentale, du coaching individuel et collectif et de l'éducation sportive.

Des parcours spécifiques peuvent développer des compétences complémentaires en fonction des unités de formation et des laboratoires de recherche supports.

## Admission

### Conditions d'admission

L'obtention d'une Licence de STAPS vous permet de poursuivre vers un master.

Le dépôt de candidature se fait via la procédure [e-candidat](#), les attendus sont rappelés ci-dessous

**Accès au master 1ère année :**

- Être titulaire d'une licence ou d'un grade équivalent. (Licences STAPS conseillées)

- Le candidat doit maîtriser les principes opérationnels liés à l'entraînement sportif, posséder des connaissances sur le fonctionnement du corps humain à des fins d'amélioration de la performance sportive, faire preuve d'une grande autonomie et parallèlement pouvoir s'inscrire dans une démarche de projet, justifier d'une implication dans le monde sportif.

- Etude de dossier .Entretien le cas échéant

#### **Pièces obligatoires :**

- CV, avec récapitulatif de notes finales (mentions) obtenues en L1 et L2 (et L3 si disponible) ou dans tout autre diplôme universitaire obtenu et en rapport avec la formation demandée.

- Relevés de notes L1, L2 et L3 (1er semestre pour les étudiants qui n'ont pas validé leur diplôme). Les notes dans les matières en relation directe avec l'EOP seront étudiées avec attention.

- Projet professionnel détaillé (avec Club envisagé pour le stage).

#### **Pièces souhaitables :**

- Une lettre de recommandation de milieu professionnel

- Une lettre de recommandation d'enseignant-chercheur universitaire

**Tout dossier incomplet ( même partiellement) ne sera pas examiné par la commission de sélection.**

#### **Accès au master 2ème année :**

- Accès de droit pour les étudiants ayant validé la première année de la formation.

- Les personnes ne disposant pas du titre requis peuvent demander une validation au titre de leurs études, leurs expériences professionnelles et leurs acquis personnels (articles L613-5 du code de l'éducation). La validation ne

dispense pas les candidats de satisfaire aux éventuelles épreuves d'admission.

---

## Pré-requis obligatoires

Le candidat doit maîtriser les principes opérationnels liés à l'entraînement sportif, posséder des connaissances sur le fonctionnement du corps humain à des fins d'amélioration de la performance sportive, faire preuve d'une grande autonomie et parallèlement pouvoir s'inscrire dans une démarche de projet, justifier d'une implication dans le monde sportif

---

## Et après

---

### Poursuites d'études

Ce Master 1 spécialisé en Evaluation et Optimisation de la Performance Sportive propose aux étudiants deux options d'enseignements qui permettent de faciliter le choix d'intégration dans les deux parcours proposés en Master 2 :

- Parcours Entraînement sportif et analyse de jeu

- Parcours Analyse de jeu et big data

---

## Infos pratiques


---

### Lieu(x)

 Mont-Saint-Aignan

---

### Campus

 Campus de Mont-Saint-Aignan

# Programme

Master STAPS EOPS, Agrégation externe EPS

Master STAPS EOPS, Agrégation externe EPS 2ème année

Master STAPS EOPS, Analyse de Jeu et Big Data

Master STAPS Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive 1ère année

Semestre 1 - M1 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE1 Enseignements méthodologiques	UE				6
Connaissance des organisations et insertion professionnelle	Matière				
Outils bibliographiques, réglementation des données	Matière				
Outils de recherche en STAPS	Matière				
Outils méthodologiques	Matière				
UE2 Connaissances pluridisciplinaires en Entraînement	UE				7
Anglais	Langue				
	Obligatoire				
Approche contrôle moteur	Matière				
Approche neuroscientifique	Matière				
Approche physiologique	Matière				
Approche psychologique	Matière				
UE3 Outils et méthodes en Entraînement ou Big Data	UE				5
1 choix sur 2	Choix				5
Option Analyse de jeu et big data (AJBD)	Choix UE				5
Introduction à la programmation	Matière				
Introduction aux statistiques et probabilités	Matière				
Introduction aux traitements du signal	Matière				
Option Entraînement sportif et analyse de jeu (ESAJ)	Choix UE				5
Analyse du mouvement et biomécanique	Matière				
Préparation psychologique et mentale	Matière				
UE4 Analyse de la Performance	UE				5
Analyse de compétition	Matière				
Test d'évaluation de la performance	Matière				
UE5 Outils numériques et vidéos appliqués à la performance	UE				7

Analyse de la performance	Matière
Analyse video Outil Dartfish	Matière
Analyse video Outil Sportscode	Matière
Projet transversal	Matière
Reporting / Feedback	Matière
Traitement de données	Matière

## Semestre 2 - M1 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE1 Outils et méthodes en Entraînement ou Big Data	UE				2
1 choix sur 2	Choix				2
Option Analyse de jeu et big data (AJBD)	Choix UE				2
Introduction aux fouilles de données	Matière				
Option Entraînement sportif et analyse de jeu (ESAJ)	Choix UE				2
Méthodologies et principes de l'entraînement	Matière				
UE2 Pilotage et gestion de structures sportives	UE				6
Droit des sociétés commerciales	Matière				
Marketing des services	Matière				
Statistiques	Matière				
Stratégie de professionnalisation	Matière				
UE3 Facteurs physiques et physiologiques de la performance	UE				7
Nutrition et dopage	Matière				
Outils et méthodes en physiologie	Matière				
Préparation physique	Matière				
UE4 Mise en situation professionnelle *(Non compensable)	UE				15
Accompagnement et méthodologie de recherche	Matière				
Stage en milieu professionnel	Stage				15

## Master STAPS EOPS, Analyse de Jeu et Big Data 2ème année

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE1 Sciences des données et entraînement sportif	UE				13
Fouille de données	Matière				
Programmation et visualisation des données	Matière				
Traitement d'image et vidéo	Matière				
Traitement du signal	Matière				
Statistiques	Matière				
UE2 Analyse de la performance sportive	UE				8
Analyse de la performance	Matière				
Sciences de la complexité: performance et expertise	Matière				
UE3 Planification et évaluation du projet sportif	UE				5
Gestion et psychologie de groupes	Matière				
Planification et méthodologie de l'entraînement	Matière				

UE4 Projet professionnel au service de la performance	UE	7
Création de dossier de financements	Matière	
Création d'entreprise	Matière	
Droit social	Matière	
Recherche sport et performance	Matière	
UE5 Optimisation de la performance et communication	UE	11
Anglais appliqué à la performance sportive	Langue Obligatoire	
Communication et production scientifique	Matière	
Méthodologie transversale	Matière	
Optimisation de la performance	Matière	
UE6 Mise en situation professionnelle	UE	16
Méthodologie et préparation du rapport de stage	Matière	
Stage	Stage	16
Stratégie de professionnalisation	Matière	

## Master STAPS EOPS, Entraînement Sportif et Analyse de Jeu

### Master STAPS Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive 1ère année

#### Semestre 1 - M1 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE1 Enseignements méthodologiques	UE				6
Connaissance des organisations et insertion professionnelle	Matière				
Outils bibliographiques, réglementation des données	Matière				
Outils de recherche en STAPS	Matière				
Outils méthodologiques	Matière				
UE2 Connaissances pluridisciplinaires en Entraînement	UE				7
Anglais	Langue Obligatoire				
Approche contrôle moteur	Matière				
Approche neuroscientifique	Matière				
Approche physiologique	Matière				
Approche psychologique	Matière				
UE3 Outils et méthodes en Entraînement ou Big Data	UE				5
1 choix sur 2	Choix				5
Option Analyse de jeu et big data (AJBD)	Choix UE				5
Introduction à la programmation	Matière				
Introduction aux statistiques et probabilités	Matière				
Introduction aux traitements du signal	Matière				

Option Entraînement sportif et analyse de jeu (ESAJ)	Choix UE	5
Analyse du mouvement et biomécanique	Matière	
Préparation psychologique et mentale	Matière	
UE4 Analyse de la Performance	UE	5
Analyse de compétition	Matière	
Test d'évaluation de la performance	Matière	
UE5 Outils numériques et vidéos appliqués à la performance	UE	7
Analyse de la performance	Matière	
Analyse video Outil Dartfish	Matière	
Analyse video Outil Sportscode	Matière	
Projet transversal	Matière	
Reporting / Feedback	Matière	
Traitement de données	Matière	

## Semestre 2 - M1 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE1 Outils et méthodes en Entraînement ou Big Data	UE				2
1 choix sur 2	Choix				2
Option Analyse de jeu et big data (AJBD)	Choix UE				2
Introduction aux fouilles de données	Matière				
Option Entraînement sportif et analyse de jeu (ESAJ)	Choix UE				2
Méthodologies et principes de l'entraînement	Matière				
UE2 Pilotage et gestion de structures sportives	UE				6
Droit des sociétés commerciales	Matière				
Marketing des services	Matière				
Statistiques	Matière				
Stratégie de professionnalisation	Matière				
UE3 Facteurs physiques et physiologiques de la performance	UE				7
Nutrition et dopage	Matière				
Outils et méthodes en physiologie	Matière				
Préparation physique	Matière				
UE4 Mise en situation professionnelle *(Non compensable)	UE				15
Accompagnement et méthodologie de recherche	Matière				
Stage en milieu professionnel	Stage				15

## Master STAPS EOPS, Entraînement Sportif et Analyse de Jeu 2ème année

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE1 Encadrement et suivi de l'entraînement	UE				13
Affûtage, surentraînement et récupération	Matière				
Détection et suivi de l'entraînement	Matière				
Prévention des blessures et traumatologie	Matière				
Réathlétisation et réinsertion dans l'équipe	Matière				

Statistiques	Matière	
UE2 Analyse de la performance sportive	UE	8
Analyse de la performance	Matière	
Sciences de la complexité: performance et expertise	Matière	
UE3 Planification et évaluation du projet sportif	UE	5
Gestion et psychologie de groupes	Matière	
Planification et méthodologie de l'entraînement	Matière	
UE4 Projet professionnel au service de la performance	UE	7
Création de dossier de financements	Matière	
Création d'entreprise	Matière	
Droit social	Matière	
Recherche sport et performance	Matière	
UE5 Optimisation de la performance et communication	UE	11
Anglais appliqué à la performance sportive	Langue Obligatoire	
Communication et production scientifique	Matière	
Méthodologie transversale	Matière	
Optimisation de la performance	Matière	
UE6 Mise en situation professionnelle	UE	16
Méthodologie et préparation du rapport de stage	Matière	
Stage	Stage	16
Stratégie de professionnalisation	Matière	