



Master

MASTER 1 / MASTER 2

## *Mention*

STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive

---

## *Parcours*

# Préparation du sportif aspects physiques, nutritionnels et mentaux

Accessible en :

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



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 01/09/2023 au 31/08/2024
- 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 : 32 h.

## MASTER 1 - SEMESTRES 1 ET 2 - 60 ECTS

B  
C  
C  
1

### 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

B  
C  
C  
2

### 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

B  
C  
C  
3

### Préparation mentale

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

B  
C  
C  
4

### Développer et manager des projets sportifs

- Management de projet des organisations sportives
- Stage en milieu professionnel (minimum 308 heures)

B  
C  
C  
5

### 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 3 choix possibles) :
  - Université de Lille - Faculté de Psychologie : Évaluation et interventions en thérapies émotionnelles, cognitives et comportementales
  - Certification haltérophilie (BF1)
  - Stage facultatif (minimum 70h)
- Certification haltérophilie (BF2)
- Projet de l'étudiant

## MASTER 2 - Semestres 3 et 4 - 60 ECTS

B  
C  
C  
1

### 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

B  
C  
C  
2

### 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

B  
C  
C  
6

### Préparation nutritionnelle

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

B  
C  
C  
4

### Développer et manager des projets sportifs

- Portfolio 3 : exploiter ses ressources et son réseau
- Stage en milieu professionnel (minimum 343 heures)

Pour plus d'informations sur les diplômes nationaux proposés par l'UFR3S-Sciences du sport et de l'éducation physique de l'Université de Lille, consultez le catalogue des formations :

[www.univ-lille.fr/formations.html](http://www.univ-lille.fr/formations.html)

# INSERTION PROFESSIONNELLE

## SECTEURS D'ACTIVITÉ

- Sport professionnel (sport compétition) ou sport loisir (sport amateur)
- Secteur du bien-être et de la remise en forme
- Secteur public : administrations, collectivités territoriales, enseignement supérieur...
- Secteurs privés et marchand : clubs sportifs, fédérations, centres, instituts...

## MÉTIER VISÉS

- Cadre dans des structures de type club, fédérale, de centre permanent d'entraînement et de formation : directeur technique, directeur sportif, entraîneur, manager, préparateur physique, mental...
- Directeur ou chef de projet de structure privée à objectif sportif...
- Responsables sportif en entreprise...
- Profession libérale : coach sportif, personal trainer en cabinet ou à domicile, dans les domaines de la remise en forme, de la nutrition et du bien-être...
- Cadre dans différents types de sociétés spécialisées dans le développement et la distribution de matériel d'évaluation du sportif...

## LES ATOUTS DE LA FORMATION

- Unique en France : master mention STAPS : EOPS pluridisciplinaire (évaluation et de la performance, préparation physique, nutritionnelle et mentale, remise en forme et musculation).
- Attractivité : plus de la moitié des étudiants inscrits en Master 1 en 2022-2023 proviennent de 13 établissements d'enseignements supérieur différents..
- Aide et accompagnement à l'insertion professionnelle développée à chaque semestre : forum des stages et métiers, portfolio, séminaires de rencontre avec des professionnels, job dating, mises en situation tutorées, stage obligatoire et stage facultatif...

# CONTACT ADMINISTRATIF

## UFR35-Sciences du sport et de l'éducation physique

9 rue de l'université 59790 Ronchin

■ Tél. : +33 3 20 88 73 50

■ [staps.univ-lille.fr](https://staps.univ-lille.fr)

# RESPONSABLES DE LA FORMATION

1<sup>ère</sup> année

**Jeremy COQUART, Professeur des Universités**  
[jeremy.coquart@univ-lille.fr](mailto:jeremy.coquart@univ-lille.fr)

2<sup>e</sup> année

**Murielle GARCIN, Professeure des Universités**  
[murielle.garcin@univ-lille.fr](mailto:murielle.garcin@univ-lille.fr)



# AMÉNAGEMENTS DES ÉTUDES

Afin d'offrir les meilleures conditions de réussite pour les étudiants qu'elle accueille, l'Université de Lille met en place différents dispositifs qui permettent aux étudiants de commencer et de poursuivre au mieux leurs études selon leur situation : étudiant en situation de handicap, sportif et artiste de haut niveau, service civique, étudiant en exil...

Plus d'info sur <https://www.univ-lille.fr/etudes/amenagements-des-etudes/>



## UNIVERSITÉ DE LILLE

L'Université de Lille figure, depuis le 1er janvier 2018, parmi les plus grandes institutions françaises de recherche et d'enseignement supérieur. Elle revendique à la fois un fort ancrage territorial et une démarche de responsabilité sociale assumée, dans la Métropole européenne de Lille (MEL) et les Hauts-de-France, ainsi qu'une ambition de rayonnement et d'impact à l'échelle internationale.

L'intégration de quatre écoles au côté des 11 facultés, écoles et instituts de l'Université de Lille depuis le 1er janvier 2022 – École Nationale Supérieure des Arts et Industries Textiles (ENSAIT), École Nationale Supérieure d'Architecture de Lille (ENSAPL), École Supérieure de Journalisme de Lille (ESJ), Sciences Po Lille –, s'appuie sur une ambition partagée à l'excellence scientifique, à l'innovation technologique, au développement socio-économique et à l'épanouissement de celles et ceux qui y travaillent et y étudient.

L'Université de Lille se veut un établissement de référence sur les questions de transitions. Le territoire des Hauts-de-France est marqué par des problématiques de transition plurielles et étroitement imbriquées. L'Université de Lille et ses partenaires ont un rôle clé à jouer dans les réponses à apporter à ces défis (écologiques, sociaux, économiques, culturels et éducatifs), notamment en portant leurs efforts sur la formation.

**Inspirons demain !**

## 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 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.

Installée sur près de 120 000m<sup>2</sup> d'espaces de formation et de recherche, et partenaire d'un des meilleurs hôpitaux universitaires français, l'UFR3S bénéficie pleinement de l'excellence en matière de soins, de formation clinique et de recherche scientifique.

Partenaires 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 m<sup>2</sup> 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

### 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, candidature 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 initiale, 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

### Procédure et calendrier national de recrutement via [www.monmaster.gouv.fr](http://www.monmaster.gouv.fr)

- Ouverture de la plateforme : 01/02
- Dépôt des candidatures du 22/03 au 18/04 inclus
- Examen des candidatures du 24/04 au 16/06
- Transmission des propositions d'admission aux candidats et réponse des candidats : du 23/06 au 21/07.

## EN MASTER 2

La candidature en Master 2 doit être réalisée sur la plateforme de l'Université de Lille :

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

# ACCOMPAGNEMENT À L'UNIVERSITÉ DE LILLE

## BÉNÉFICIER D'UN AMÉNAGEMENT

Afin d'offrir les meilleures conditions de réussite pour les étudiants qu'elle accueille, l'Université de Lille met en place différents dispositifs qui permettent aux étudiants de commencer et de poursuivre au mieux leurs études selon leur situation : aménagement d'études pour les lycéens concernés par une réponse Parcoursup « Oui si », étudiants en situation de handicap, sportif et artiste de haut niveau, volontaires en service civique, étudiants en exil...

- <https://www.univ-lille.fr/formation/amenagements-des-etudes/>

## S'INFORMER, S'ORIENTER

Le SUAIO - Service Universitaire Accompagnement, Information et Orientation - est ouvert à tous les publics : informations, conseils et accompagnement, orientation et réorientation, entretiens personnalisés.

- [www.univ-lille.fr/formation/sinformer-sorienter](http://www.univ-lille.fr/formation/sinformer-sorienter)

## PRÉPARER SON INSERTION PROFESSIONNELLE

Le BAIP - Bureau d'Aide à l'insertion Professionnelle propose aux étudiants un accompagnement à l'insertion professionnelle (stage et premier emploi), à l'entrepreneuriat et à la création d'activités.

- [www.univ-lille.fr/formation/preparer-son-insertion-professionnelle](http://www.univ-lille.fr/formation/preparer-son-insertion-professionnelle)

## OSER L'ALTERNANCE

Pour acquérir simultanément des compétences, un diplôme et une expérience professionnelle, plus de 220 parcours sont proposés en alternance (contrat de professionnalisation ou d'apprentissage).

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

## SE FORMER TOUT AU LONG DE LA VIE

Toute l'offre diplômante de l'université est accessible en formation continue. La direction de la formation continue et de l'alternance propose des accompagnements individualisés au service de votre projet (VAPP, VAE).

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

## ET L'INTERNATIONAL !

Le service des relations internationales accompagne tous les étudiants dans leur mobilité : programme d'échanges ou mobilité individuelle, stage, cours de français pour les étudiants internationaux...

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