

Maquette(s) --- Année universitaire 2025-2026
Source: Reformations au 24-09-2025 15:22

Composante: UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT
Département: SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE
Cursus: Master
Mention: STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
Parcours: Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux
An. concernée: M1
VET: 4EOPNM-125
Inscrip. Admi.: 50
Semestre: 1
ECTS: 30
Volum. encadr. étud.: 229

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	1 Entraînement pour tout public	Oblig.	12		79						
UE	1.1 Evaluations musculaire, du profil moteur, des fonctions cardio-respiratoires et du mouvement	Oblig.	9		67						
	Adaptations musculaires à l'entraînement en endurance			CM Distanciel	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'accélérométrie pour quantifier l'activité de terrain			TD	4	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation musculaire en isocinétisme Théorie			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation musculaire en isocinétisme Pratique			TD	5	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Préférence motrice			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préférence motrice			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 1			TD Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 2			TD	3	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Déterminants physiologiques de l'aptitude aérobie			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Entraînement intermittent pour développer les performances aérobies			CM Distanciel	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Répétition de sprints 1			TD	3	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Répétition de sprints 2			TD	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de la perf sportive à l'aide de logiciels d'analyse d'images : LONGOMATCH et KINOVEA			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de la perf sportive à l'aide de logiciels d'analyse d'images : LONGOMATCH et KINOVEA			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Batterie de tests fonctionnels			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 2			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 1			TD	2	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Profil force - vitesse en course à pied			TD	2	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 1-2			TD Distanciel	1	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 2-2			TD Distanciel	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Profil force - vitesse en course à pied-2			TD Distanciel	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	1.2 Ingénierie conception et animation séances musculation sur appareil pour le grand public	Oblig.	3		12						
	Méthodes de développement avancées et planification de la force en musculation			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et animation d'entraînements en musculation			TD	10	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	3 Préparation mentale	Oblig.	9		88						
UE	3.1 Connaissances, démarche et techniques de préparation mentale	Oblig.	9		88						
	Connaissances fondamentales en préparation mentale			CM	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
	La démarche en préparation mentale			TD	20	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de préparation mentale			TD	38	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation mentale en anglais			TD	10	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	9		62						
UE	5.1 Outils de professionnalisation	Oblig.	6		30						
	La recherche bibliographique			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Définition d'un projet scientifique			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyser et interpréter un article scientifique			TD	6	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Méthodologie de la recherche			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	La recherche en STAPS			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Cartes heuristiques			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anasat)			TD	6	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anasat)			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anasat)-2			CM Distanciel	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	5.2 Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir	Oblig.	3		32						
	Portfolio 2			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Forum stage emploi, séminaires et job speed dating M1 EOPS			TD	22	1	Non	Non	Non	Non	Non
	E-reputation			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non

Composante:

Département:

Cursus:

Mention:

Parcours:

An. concernée:

VET:

Inscrip. Admi.:

Semestre:

ECTS:

Volum. encadr. étud.:

UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT

SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Master

STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux

M1

4EOPNM-125

50

2

30

205

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	1 Entraînement pour tout public	Oblig.	3		29						
UE	1.3 Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être	Oblig.	3		29						
	Techniques de forme et de Bien être			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de forme et de Bien être			CM	21	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	2 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	Oblig.	6		84						
UE	2.1 Facteurs limitant et influençant la performance sportive	Oblig.	3		60						
	Chronobiologie			CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Dopage			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Traumatologie du sportif			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Traumatologie du sportif			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Récupération			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Altitude			CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Modélisation des facteurs de la performance sportive			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Contrôle de l'entraînement			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Cardio training sur appareil			TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Surentraînement et désentraînement			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Capacité d'étiement			CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Suivi de la charge d'entraînement			TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Contraintes respiratoires			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Thermorégulation			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Entraînement et altitude			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Réathlétisation			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Posture et prévention des blessures			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Puissance, explosivité et profil force-vitesse			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	RPE			CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Périodisation: du court au long terme			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	2.2 Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance	Oblig.	3		24						
	La préparation physique sur le terrain			TD	16	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Principe de la mise en situation			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation au projet d'évaluation des qualités physiques			TD	4	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Principe de la mise en situation			TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en stage en évaluation de la performance			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non
BCC	3 Préparation mentale	Oblig.	6		20						
UE	3.2 Conception et mise en situation professionnelle en préparation mentale	Oblig.	6		20						
	Préparation mentale : animation de séances			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation mentale : animation de séances			TD	18	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en stage en préparation mentale			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	6		49						
UE	5.4 Projet de l'étudiant	1 choix	3		25						
SB	S2-S4 - Pratiquer des activités physiques et sportives - Campus Moulins-Ranchin-Santé	1 choix	0		25						
	Activités aquatiques			TD	19	5	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités artistiques et gymniques			TD	23	9	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités de la forme			TD	19	20	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités de nature			TD	25	17	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités du bien-être			TD	21	13	Non	Non	Non	Non	Non
	Sports athlétiques et individuels			TD	19	10	Non	Non	Non	Non	Non
	Sports collectifs			TD	19	29	Non	Non	Non	Non	Non
	Sports de combat			TD	18	7	Non	Non	Non	Non	Non
	Sports de raquettes			TD	19	21	Non	Non	Non	Non	Non
SB	S2 UE PE Etablissement - Campus Moulins-Ranchin-Santé	1 choix	0		20						
SBECE	Thématique A - Approfondir ou élargir ses connaissances	1 choix	0		0						
	Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2023/2024			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Projet de l'étudiant - non ouvert			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non
SBECE	Thématique B - Maîtriser des pratiques d'écriture et d'expression	1 choix	0		10						
	Ecrire sans fautes (S2-S4)			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Ecrire sans fautes (S2-S4)			TD Distanciel	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Projet de l'étudiant - non ouvert			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non
	TWITCH (20h) - I et M			TD	0	1	Non	Non	Non	Non	Non
SBECE	Thématique C - Acquérir des compétences informationnelles, numériques et documentaires	1 choix	0		0						
	Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2023/2024			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Projet de l'étudiant - non ouvert			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non

SBEC	Thématique D - Développer une pensée critique	1 choix	0	0	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	
	Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2023/2024			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	
	Projet de l'étudiant - non ouvert			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	
SBEC	Thématique E - Préparer son projet personnel et insertion professionnelle	1 choix	0	0	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	
	Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2023/2024			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	
	Projet de l'étudiant - non ouvert			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	
SBEC	Thématique F - Préparer une expérience et une mobilité à l'international	1 choix	0	0	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	
	Be My Buddy (1h30) (S2-S4) - Fermeture en 23/24			TD	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	
	Be an Ambassador (1h30) (S2-S4)			TD	0	1	Non	Non				
SBEC	Thématique I - Pratiquer des activités culturelles et créatives	1 choix	0	20	20	0	Non	Non	Non	Non	Non	
	Variations comiques proposées par le théâtre du PRATO (S2) (L et M) Non ouvert			TD	20	0	Non	Non	Non	Non	Non	
	Atelier d'écriture (S2) (L et M)			TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non	
SBEC	Art oratoire de l'éloquence à la parole incarnée (S2) (L et M)			TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non	
	Thématique J - Développer son engagement étudiant et citoyen	1 choix	0	0	0							
	Accompagnement du handicap (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	Solidarité et liens intergénérationnels (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	Solidarité-lutte contre la précarité (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	sensibilisation à la lutte contre les violences sexuelles et sexistes (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	Écosystème de l'engagement (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	Éducation populaire (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	Être citoyen actif dans l'Université de Lille (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	Développement durable (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	Exil et Migration (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	Accompagner des projets et événements culturels associatifs (10) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	Santé mentale (10h) (L et M)			TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	
	UE 5.3 UE d'ouverture (1 sur 3 choix possibles)	1 choix	3	24								
	SB 5.3.1 UE Faculté de Psychologie : Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux	Oblig.	0	24								
	SB	Mineure-Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux			TD	12	3	Non	Non	Non	Non	Non
		Mineure-Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux			CM	12	1	Non	Non	Non	Non	Non
		5.3.2 Certification haltérophilie (BF1)	Oblig.	0	22							
SB	Certification haltérophilie BF1			TD	16	2	Non	Non	Non	Non	Non	
	Évaluation en haltérophilie BF1			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non	
	5.3.3 Stage optionnel (minimum 70h)	Oblig.	0	0								
BCC	Stage optionnel 70h minimum			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non	
	6 Développer et manager des projets sportifs	Oblig.	9	23								
	UE 6.1 Management de projet des organisations sportives	Oblig.	3	23								
	Être cadre dans une organisation sportive			TD	18	2	Non	Non	Non	Non	Non	
	Partage de pratiques			TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non	
	Les concours du professorat de sport			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non	
	Les entraîneurs experts en question			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non	
	UE 6.2 UE 6.2 Stage en milieu professionnel (minimum 308 heures)	Oblig.	6	0								
	Stage de 308 heures minimum			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non	

Composante:
Département:
Cursus:
Mention:
Parcours:
An. concernée:
VET:
Inscrip. Admi.:
Semestre:
ECTS:
Volum. encadr. étud.:

UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT
SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE
Master
STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux
M2
SEOPNM-125
20
3
30
175

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	1 Entraînement pour tout public	Oblig.	3		14						
UE	1.4 Conception de programmes de prise en charge individualisée en forme	Oblig.	3		14						
	Conception de programmes de prises en charge individuelles en forme			CM	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception de programmes de prises en charge individuelles en forme			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	2 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	Oblig.	12		86						
UE	2.3 Préparation physique et haut niveau	Oblig.	9		62						
	Le point de vue des experts			CM	62	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	2.4 Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le SHN	Oblig.	3		24						
	L'haltérophilie			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'haltérophilie			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en situation prof de musculation sur appareil pour le sportif de haut niveau			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en situation prof de musculation sur appareil pour le sportif de haut niveau			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	4 Préparation nutritionnelle	Oblig.	12		55						
UE	4.1 Nutrition du sportif	Oblig.	12		55						
	Nutrition et performance			CM	7	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Nutrition et performance			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Nutrition et sport loisir			CM	8	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Connaissances fondamentales en nutrition			CM	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Mesures et calculs			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Mesures et calculs			TD	8	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation à la mise en situation			CM	8	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation à la mise en situation			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	3		20						
UE	5.5 Séminaires et job speed dating	Oblig.	3		20						
	Forum stage emploi, séminaires et job speed dating M2 EOPS			TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non

Composante:
Département:
Cursus:
Mention:
Parcours:
An. concernée:
VET:
Inscrip. Admi.:
Semestre:
ECTS:
Volum. encadr. étud.:

UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT
SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE
Master
STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux
M2
SEOPNM-125
20
4
30
158

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	1 Entraînement pour tout public	Oblig.	3		20						
UE	1.5 Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme	Oblig.	3		20						
	Conception et mise en situation professionnelle du Personal Trainer			TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	4 Préparation nutritionnelle	Oblig.	6		78						
UE	4.2 Conception et mise en situation professionnelle en nutrition	Oblig.	6		78						
	Conception et mise en situation professionnelle en nutrition			TD	54	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Nutrition en anglais			TD	22	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Principe de la mise en situation			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	3		22						
UE	5.6 Certification haltérophilie (BF2)	Oblig.	3		22						
	Certification haltérophilie BF2			TD	16	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation en haltérophilie BF2			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	6 Développer et manager des projets sportifs	Oblig.	18		38						
UE	6.3 Portfolio 3 : exploiter ses ressources et son réseau	Oblig.	3		34						
	Création d'activité et entrepreneuriat en EOPS			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Création d'entreprise			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Création d'activités et entrepreneuriat en santé-sport			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Le marché de l'emploi (sports et loisirs privés marchands), outils et conseils			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de vente			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Team building			TD	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Personnal branding			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	6.4 Stage en milieu professionnel (minimum 343 heures)	Oblig.	15		4						
	Formation à la recherche			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Stage de 343 heures minimum			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non