

Composante:

Département:

Cursus:

Mention:

Parcours:

An. concernée:

VET:

Inscrip. Adm.:

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

1

30

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							
	L'accélérométrie pour quantifier l'activité de terrain	TD	4	2							
	Evaluation musculaire en isocinétisme Théorie	CM	3	1							
	Evaluation musculaire en isocinétisme Pratique	TD	5	4							
	Préférence motrice	CM	4	1							
	Préférence motrice	TD Distanciel	2	2							
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 1	TD	3	4							
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 2	CM	3	1							
	Déterminants physiologiques de l'aptitude aérobie	CM Distanciel	3	1							
	Entraînement intermittent pour développer les performances aérobies	TD	3	4							
	Répétition de sprints 1	TD	3	1							
	Répétition de sprints 2	CM	4	1							
	Evaluation de la perf sportive à l'aide de logiciels d'analyse d'images : LONGOMATCH et KINOVEA	TD	8	2							
	Evaluation de la perf sportive à l'aide de logiciels d'analyse d'images : LONGOMATCH et KINOVEA	CM	2	1							
	Batterie de tests fonctionnels	TD	2	1							
	Indice d'endurance 2	TD	2	3							
	Indice d'endurance 1	TD	2	3							
	Profil force - vitesse en course à pied	TD Distanciel	1	3							
	Indice d'endurance 1-2	TD Distanciel	1	1							
	Indice d'endurance 2-2	TD Distanciel	1	1							
	Profil force - vitesse en course à pied-2	TD Distanciel	1	1							
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							
	Conception et animation d'entrainements en musculation	TD	10	2							
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							
	La démarche en préparation mentale	TD	20	2							
	Techniques de préparation mentale	TD	38	2							
	Préparation mentale en anglais	TD	10	2							
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							
	Définition d'un projet scientifique	CM	2	1							
	Analyser et interpréter un article scientifique	TD	6	2							
	Méthodologie de la recherche	CM	2	1							
	La recherche en STAPS	CM	2	1							
	Cartes heuristiques	CM	4	1							
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anasstat)	TD	6	2							
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anasstat)	CM	3	1							
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anasstat)-2	CM Distanciel	3	1							
UE	5.2 Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir	Oblig.	3	32							
	Portfolio 2	TD	8	2							
	Forum stage emploi, séminaires et job speed dating M1 EOPS	TD	22	1							
	E-reputation	CM	2	1							

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 Entrainement 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
	Affûtage			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Modélisation des facteurs de la performance sportive			CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Contrôle de l'entraînement			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Cardio training sur appareil			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Surentraînement et désentraînement			TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Capacité d'entraînement			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Suivi de la charge d'entraînement			CM Distanciel	2	1	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
	Rééthélatisation			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
	Péridivation: 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-Ronchin-Santé	1 choix	0	25							
	Activités aquatiques			TD	19	5	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités artistiques et gymnaiques			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-Ronchin-Santé	1 choix	0	20							
SBEC	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
SBEC	Thématique B - Maîtriser des pratiques d'écriture et d'expression	1 choix	0	10							
	Écrire sans fautes (S2-S4)			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Écrire 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
	Projet de l'étudiant - non ouvert			TD	0	1	Non	Non	Non	Non	Non
	TWITCH (20h) - Et M			TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non
SBEC	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

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

Composante:  
Département:  
Cursus:  
Mention:  
Parcours:  
An. concernée:  
VET:  
Inscrip. Adm.:  
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. Adm.:  
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 entrepreneurat 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 entrepreneurat 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
	Personal 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	Non