

**Maquette(s) --- Année universitaire 2026**  
**Source: Reformatations au 10-04-2026 15:50**

Composante:  
 Département:  
 Coursus:  
 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 - APP (fin de cohorte)  
 M2  
 3  
 30  
 215,5

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	Oblig.	3		14						
	Conception de programmes de prise en charge individuelle en forme			CM	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception de programmes de prise en charge individuelle en forme			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	2 Préparation athlétique *pour le sportif de haut niveau	Oblig.	12		88,5						
UE	2.3 Préparation physique et haut niveau	Oblig.	9		63						
	Le point de vue des experts			CM	62	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation en préparation physique et haut niveau			TD	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	2.4 Conception et mise en situation pro de muscu et haltérophilie (SHN)	Oblig.	3		25,5						
	Conception et mise en situation pro de musculation			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en situation pro de musculation			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	L'haltérophilie			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'haltérophilie			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation mise en situation pro musculation SHN			TD	1,5	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	4 Préparation nutritionnelle	Oblig.	12		57						
UE	4.1 Nutrition du sportif	Oblig.	12		57						
	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
	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
	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
	Évaluation en nutrition du sportif			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	3		56						
UE	5.5 Séminaires et job dating	Oblig.	3		56						
	Ateliers de travail sur la méthodologie du mémoire			TD	40	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Forum des métiers, séminaires et job speed dating			TD	16	1	Non	Non	Non	Non	Non

Composante:

Département:

Cursus:

Mention:

Parcours:

An. concernée:

VET:

Inscrip. Admi.:

Semestre:

ECTS:

Vol. 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 - APP (fin de cohorte)

M2

4

30

203

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 pro dans les techniques de forme	Oblig.	3		20						
	Conception et mise en situation pro du Personal Trainer			TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	4 Préparation nutritionnelle	Oblig.	6		32						
UE	4.2 Conception et mise en situation pro	Oblig.	6		32						
	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
	Conception et mise en situation pro en nutrition			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation et mise en situation pro en nutrition			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	3		22						
UE	5.5 Certification haltérophilie (BF2)	Oblig.	3		22						
	Certification haltérophilie B2			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		129						
UE	6.3 Portfolio 3 exploiter ses ressources et son réseau	Oblig.	3		68						
	Création d'activités et entrepreneuriat en EOPS			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Création d'activités et entrepreneuriat en santé sport			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Création d'entreprise			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Le marché de l'emploi (sports et loisirs privés...)			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Team building			TD	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de vente			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Immersion en milieu professionnel			TD	36	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	6.4 Stage en milieu professionnel	Oblig.	15		61						
	Formation à la recherche			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Ateliers de travail sur la méthodologie du mémoire			TD	44	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Expérience pro			TD	0	1	Non	Mémoire professionnel	Obligatoire	Non	Non
	Soutenances			TD	12	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation expérience professionnelle			TD	1	1	Non	Non	Non	Non	Non

Total M2 volum. encadr. étud.:

418,5

Total M2 env. péda.\*:

83

\* avec présence enseignant mais ne représentant pas d'HTD