



Maquette(s) --- Année universitaire 2026
Source: Reformations au 22-07-2026 14:02

Composante:
Département:
L3L3L3
Mention:
Parcours:
An. concernée:
VET:
Inscrip. Admi.:
Semestre:
L3L3L3
Volu. encadr. étud.:

UFR DES SCIENCES DE SANTE ET DU SPORT
SCIENCES DU SPORT ET DE L'EDUCATION PHYSIQUE
Master
STAPS : ENTRAINEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux
M3
4EOPNO-126
28
1
JU
230

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	Evaluer et analyser la pratique et les performances para-/sportives de haute performance	Oblig	15		123						
UE	Evaluer et analyser les habiletés mentales du sportif	Oblig	6		42						
	SAE Préparer mentalement un sportif			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Connaissances fondamentales en préparation mentale			CM	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Démarche et diagnostic en préparation mentale			TD	18	2	Non	Non	Non	Non	Non
UE	Evaluer et analyser les déterminants physiques de la performance	Oblig	9		81						
	Evaluation de l'endurance (CM)			CM	12	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de l'endurance (TD 1 GPE)			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation musculaire (TD 4 GPES)			TD	5	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de la vitesse (TD 1 GPE)			TD	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Batterie de tests - mise en œuvre (TD 2 GPES)			TD	6	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse des performances de terrain (CM)			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse des performances de terrain (TD 2 GPES)			TD	12	2	Non	Non	Non	Non	Non
	SAE Préparer physiquement un sportif			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de l'endurance (TD 3 GPES)			TD	3	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de l'endurance (TD 4 GPES)			TD	3	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation musculaire (CM)			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de la vitesse (CM)			CM	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de la vitesse (TD 3 GPES)			TD	2	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de la vitesse (TD 4 GPES)			TD	3	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Batterie de tests - mise en œuvre (TD 1 GPE)			TD	12	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Batterie de tests - mise en œuvre (CM)			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	Concevoir et optimiser des stratégies et des dispositifs d'entraînement para-/sportif de performance	Oblig	12		90						
UE	Programmer et encadrer des séances de préparation mentale	Oblig	6		48						
	SAE Préparer mentalement un sportif			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Anglais appliqué en préparation mentale			TD	10	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Programmation et séances en préparation mentale			TD	10	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Encadrement de séances de préparation mentale			TD	26	2	Non	Non	Non	Non	Non
UE	Concevoir et optimiser des stratégies de développement musculaire	Oblig	6		32						
	SAE Préparer physiquement un sportif			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Haltérophilie au service de la performance sportive			TD	14	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Musculation au service de la performance sportive			TD	12	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	Construire son projet personnel et professionnel	Oblig	3		27						
UE	Se positionner dans son environnement sportif en transition	Oblig	3		27						
	SAE Construire son projet personnel et professionnel			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Fondamentaux du marketing de soi			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Fondamentaux du marketing de soi			TD	13	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse réflexive			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse réflexive			TD	1	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 SANTE ET DU SPORT
SCIENCES DU SPORT ET DE L'EDUCATION PHYSIQUE
Master
STAPS : ENTRAINEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux
M1
4EOPNO-126
28
2
30
205

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	Concevoir et optimiser des stratégies et des dispositifs d'entraînement para-/sportif de performance	Oblig.	15		97						
UE	Programmer et encadrer des séances de préparation mentale	Oblig.	9		22						
	SAE Préparer mentalement un sportif			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Programmation et séances en préparation mentale			TD	9	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Encadrement des séances de préparation mentale			TD	9	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Mise en situation professionnelle en préparation mentale			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non
UE	Concevoir et optimiser des stratégies de développement des qualités physiques	Oblig.	6		75						
	SAE Préparer physiquement un sportif			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Facteurs influençant et limitant la performance			CM	45	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Facteurs influençant et limitant la performance			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation Physique sur le Terrain			TD	15	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Mise en situation professionnelle en évaluation des capacités physiques			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non
BCC	Gérer et coordonner un projet para-/sportif au service de la performance	Oblig.	12		62						
UE	Elaborer un plan de développement du projet interne d'une structure sportive	Oblig.	3		24						
	SAE Développer et optimiser un projet sportif			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Compréhension du projet sportif et socio-économique pour agir			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Utilisation des bons leviers pour développer son projet sportif			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Planification et gestion du projet sportif			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Compréhension du projet sportif et socio-économique pour agir			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	Gérer et coordonner un projet para-/sportif au service de la performance	Oblig.	9		38						
	SAE Valoriser sa montée en compétences			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Méthodologie de la recherche			CM	14	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyses statistiques			CM	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Stage professionnel (minimum 308 heures)			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non
	Méthodologie de la recherche			TD	6	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyses statistiques			TD	6	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	Construire son projet personnel et professionnel	Oblig.	3		46						
UE	Elaborer et affirmer son positionnement professionnel	Oblig.	3		46						
SB	Obligatoire	Oblig.	0		26						
	SAE Construire son projet personnel et professionnel			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Communication professionnelle			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Communication professionnelle			TD	14	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse réflexive			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse réflexive			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
SB	A choix	1 choix	0		20						
	Recherche			TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation mentale			TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Personal trainer			TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non

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:	M2
VET:	SEOPNO-126
Inscrip. Admi.:	0
Semestre:	3
ECTS:	30
Volum. encadr. étud.:	153

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	Evaluer et analyser la pratique et les performances para-/sportives de haute performance	Oblig.	6		29						
UE	Evaluer et analyser les facteurs nutritionnels de la performance	Oblig.	6		29						
	SAE Conduire une stratégie d'intervention personnalisée en nutrition du sportif			TD	4	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Connaissances fondamentales en nutrition			CM	7	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Mesures, calculs et analyse			CM	13	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Mesures, calculs et analyse			TD	5	0	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	Concevoir et optimiser des stratégies et des dispositifs d'entraînement para-/sportif de performance	Oblig.	15		88						
UE	Concevoir et optimiser des stratégies nutritionnelles	Oblig.	6		32						
	SAE Conduire une stratégie d'intervention personnalisée en nutrition du sportif			TD	2	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Nutrition et performance			CM	9	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Nutrition et performance			TD	9	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation à la mise en situation professionnelle en nutrition			CM	4	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation à la mise en situation professionnelle en nutrition			TD	8	0	Non	Non	Non	Non	Non
UE	Concevoir et optimiser des stratégies de développement des qualités physiques	Oblig.	9		56						
	SAE Préparer physiquement un sportif			TD	6	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Haïtérophilie			TD	10	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Point de vue des experts			TD	40	0	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	Manager, encadrer et former au service du projet para-/sportif de performance	Oblig.	6		10						
UE	Manager, encadrer et former au service du projet para-/sportif de performance	Oblig.	6		10						
	Coordination d'équipe			TD	10	0	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	Construire son projet personnel et professionnel	Oblig.	3		26						
UE	Mettre en œuvre une stratégie entrepreneuriale	Oblig.	3		26						
	SAE Construire son projet personnel et professionnel			TD	7	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Entreprendre en santé sport			CM	3	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Entreprendre en santé-performance			TD	12	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse réflexive			CM	2	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse réflexive			TD	2	0	Non	Non	Non	Non	Non

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:	M2
VET:	SEOPNO-126
Inscrip. Admi.:	0
Semestre:	4
ECTS:	30
Volum. encadr. étud.:	104

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	Concevoir et optimiser des stratégies et des dispositifs d'entraînement para-/sportif de performance	Oblig.	9		4						
UE	Concevoir et optimiser des stratégies nutritionnelles	Oblig.	9		4						
	SAE Conduire une stratégie d'intervention personnalisée en nutrition du sportif			TD	4	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Mise en situation professionnelle en nutrition			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non
BCC	Gérer et coordonner un projet para-/sportif au service de la performance	Oblig.	12		10						
UE	Gérer et coordonner un projet para-/sportif au service de la performance	Oblig.	12		10						
	SAE Valoriser sa montée en compétences			TD	6	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Elaboration du projet fondée sur la recherche			CM	4	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Stage professionnel (minimum 343 heures)			TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Non	Non	Non
BCC	Manager, encadrer et former au service du projet para-/sportif de performance	Oblig.	3		22						
UE	Organiser des dispositifs de formation des collaborateurs	Oblig.	3		22						
	Anglais appliqué à la nutrition du sportif			TD	22	0	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	Evaluer le projet para-/sportif de la structure	Oblig.	3		24						
UE	Evaluer le projet para-/sportif de la structure	Oblig.	3		24						
	SAE Développer et optimiser un projet sportif			TD	6	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse des projets sportifs de la structure			CM	3	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Introduction au rôle de directeur sportif			CM	2	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation, suivi et évolution des programmes			TD	13	0	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	Construire son projet personnel et professionnel	Oblig.	3		44						
UE	Promouvoir son projet professionnel	Oblig.	3		44						
SB	Obligatoire	Oblig.	0		24						
	SAE Construire son projet personnel et professionnel			TD	6	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Storytelling et négociation			CM	4	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Storytelling et négociation			TD	12	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyse réflexive			TD	2	0	Non	Non	Non	Non	Non
SB	A choix	1 choix	0		20						
	Personal trainer			TD	20	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Réathlétisation			TD	20	0	Non	Non	Non	Non	Non