



Maquette(s) --- Année universitaire 2026
Source: Reformations au 22-07-2026 14:05

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 (fin de cohorte)
An. concernée: M2
VET: SEOPNM-126
Inscrip. Admi.: 12
Semestre: 3
ECTS: 30
Volum. encadr. étud.: 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	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		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 pro de muscu et haltérophilie (SHN)	Oblig.	3		24						
	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'halthérophilie			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'halthérophilie			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	4 Préparation nutritionnelle	Oblig.	12		55						
UE	4.1 Nutrition du sportif	Oblig.	12		55						
	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
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	3		20						
UE	5.5 Séminaires et job dating	Oblig.	3		20						
	Forum stage emploi, séminaires et job speed dating			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 (fin de cohorte)
An. concernée: M2
VET: SEOPNM-126
Inscrip. Admi.: 12
Semestre: 4
ECTS: 30
Volum. encadr. étud.: 156

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		78						
UE	4.2 Conception et mise en situation pro	Oblig.	6		78						
	Conception et mise en situation pro 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	5.5 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		36						
UE	6.3 Portfolio 3 exploiter ses ressources et son réseau	Oblig.	3		32						
	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
UE	6.4 Stage en milieu professionnel	Oblig.	15		4						
	Formation à la recherche			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Stage 343h minimum			TD	0	1	Obligatoir	Mémoire professionnel	Non	Non	Non