

# MASTER STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE - EOPS



## Parcours

## PRÉPARATION DU SPORTIF : ASPECTS PHYSIQUES, NUTRITIONNELS ET MENTAUX

120 ECTS

2 ANS



### UFR3S

UFR3S - Département SSEP  
Lieu d'enseignements :  
Ronchin (campus Santé)

### Responsables pédagogiques

Jérémy COQUART  
Professeur des Universités  
jeremy.coquart@univ-lille.fr  
Murielle GARCIN  
Professeure des Universités  
murielle.garcin@univ-lille.fr

### Contact administratif

03 20 88 73 50  
<https://staps.univ-lille.fr>

### Organisation du parcours

2 ans organisés en 4 semestres  
en M1 et M2

### Régimes d'études

Formation Continue  
Formation Initiale  
Formation en apprentissage

### Langue d'enseignement

Français

### Stages

Oui

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Le master STAPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS) a pour objectif l'évaluation et l'analyse de la performance, la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement et d'optimisation de la performance, de leurs effets dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire de l'entraînement pour la performance, la gestion et la coordination du projet sportif de performance ou dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport.

Le parcours Préparation du sportif forme des professionnels capables de penser, d'organiser et de concrétiser des projets d'optimisation de la performance sportive et de développement et d'entretien de la santé et de la condition physique appliqués à différents types de populations et structures grâce à une approche pluridisciplinaire de l'entraînement sportif.

Plus d'information sur : <https://ufr3s.univ-lille.fr/ssep/formations>

## LES + DE LA FORMATION

Unique en France : le master STAPS : EOPS Préparation du Sportif (PS) de l'Université de Lille est pluridisciplinaire (évaluation, analyse et optimisation de la performance, préparations physique, nutritionnelle et mentale, musculation et haltérophilie).

- Options à choix en M1 : Préparation mentale, Personal trainer, Recherche.
- Options à choix en M2 : Réathlétisation, Personal Trainer.
- Attractivité : près des trois quarts des étudiants inscrits en Master 1 en 2025-2026 proviennent de 14 établissements d'enseignements supérieurs différents autre que de l'Université de Lille.
- Aide et accompagnement à l'insertion professionnelle développée à chaque semestre : forum des stages et métiers, portfolio, séminaires de rencontre avec des professionnels, job dating, mises en situation tutorées, stages obligatoires.

# MASTER STAPS : EOPS - PARCOURS PS

Les enseignements du master STAPS : EOPS PS sont organisés autour de 6 Blocs de Connaissances et de Compétences (BCC) et déclinés en Situations d'Apprentissage et d'Evaluation. Des stages et mises en situations professionnelles (ou expériences professionnelles pour les apprentis) sont obligatoires au cours des deux années de Master. Ils

permettent à l'étudiant de se confronter au monde professionnel et d'enrichir leur réseau de professionnels. L'emploi du temps est formalisé en alternance. Les étudiants peuvent ainsi mener conjointement leur activité salariée ou entrepreneuriale, leur engagement citoyen et/ou associatif ou leur carrière de sportif de haut niveau et leurs études.

## COMPÉTENCES GÉNÉRALES

### Compétences spécifiques Mention STAPS : EOPS

- À l'issue de la formation, les diplômés du Master STAPS : EOPS sont capables de mobiliser des compétences scientifiques, techniques et professionnelles leur permettant d'intervenir efficacement dans les domaines de l'entraînement, de la préparation physique, nutritionnelle et mentale, à des fins d'optimisation de la performance des sportifs et du projet sportif d'une structure.

### Compétences spécifiques au parcours Préparation du sportif

- Évaluer et analyser les déterminants physiques et les facteurs nutritionnels de la performance, ainsi que les habiletés mentales du sportif.
- Programmer et encadrer des séances de préparation physique et de préparation mentale.
- Concevoir et optimiser des stratégies de développement des qualités physiques et des stratégies nutritionnelles.
- Élaborer un plan de développement du projet interne d'une structure sportive.
- Évaluer, gérer et coordonner un projet para-/sportif au service de la performance.
- Manager, encadrer et former au service du projet para-/sportif de performance.
- Promouvoir son projet professionnel dans un environnement sportif en transition.

## ET APRÈS

### POURSUITES D'ETUDES

- Doctorat en STAPS (sciences du sport), pour les étudiants se destinant à une carrière dans la recherche scientifique (laboratoires universitaires, INSEP...) ou l'enseignement supérieur.
- Formations complémentaires spécialisées (Certificat de compétences spécifiques en Préparation Physique, Diplômes d'Université en préparation physique, en préparation mentale, en réathlétisation, en analyse de données...).

### INSERTION PROFESSIONNELLE - MÉTIERS VISÉS

- Entraîneur de haut niveau.
- Préparateur physique au sein de structures sportives professionnelles, fédérations, pôles espoirs ou centres de formation.
- Conseiller ou chargé de mission en performance sportive, dans des organismes publics (DRAJES, collectivités...) ou privés (sociétés de services, centres d'optimisation de la performance...).
- Coordinateur ou directeur de structures sportives.
- Analyste de la performance ou conseiller en technologies d'entraînement.
- Préparateur mental ou intervenant en optimisation des facteurs psychophysiologiques de la performance.

## MODALITÉS D'ACCÈS

### MASTER 1

> Procédure et calendrier national de recrutement via [www.monmaster.gouv.fr](http://www.monmaster.gouv.fr)

Pour les personnes de nationalité étrangère (hors UE et assimilés) > RDV sur <https://international.univ-lille.fr/>

La formation est proposée en formation initiale et en apprentissage aux étudiants de la licence STAPS, et en formation continue. Elle peut être également intégrée par validation d'acquis et d'expérience.

L'admission en première année de master 1 est subordonnée à l'examen du dossier du candidat.

Mention de licence conseillée : Licence STAPS : entraînement sportif.

### MASTER 2

Déposez votre candidature sur la plateforme eandidat de l'université de Lille.

> RDV sur [ecandidat.univ-lille.fr](http://ecandidat.univ-lille.fr)