



formation
accessible en
alternance

MASTER

MASTER 1 / MASTER 2

Mention

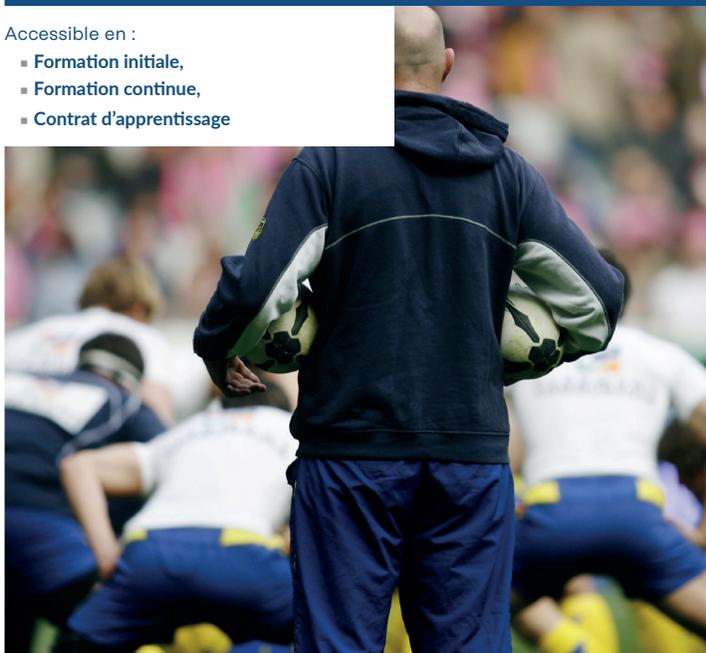
STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive

Parcours

Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux

Accessible en :

- Formation initiale,
- Formation continue,
- Contrat d'apprentissage





UNIVERSITÉ DE LILLE

Université européenne de référence, reconnue pour l'excellence de sa recherche et de sa formation, l'Université de Lille fait de la réussite étudiante une de ses préoccupations majeures et elle place l'insertion professionnelle au cœur de son engagement. Adossée à une recherche de pointe, son offre de formation se veut en phase avec les évolutions des mondes socio-économique et socio-professionnel afin de contribuer aux grandes transitions de notre société et préparer chacune et chacun, tout au long de sa vie, aux compétences et métiers de demain.

L'Université de Lille, composée depuis 2022 de 11 facultés et 4 écoles partenaires – École Nationale Supérieure des Arts et Industries Textiles (ENSAIT), École Nationale Supérieure d'Architecture de Lille (ENSAPL), École Supérieure de Journalisme de Lille (ESJ Lille), Sciences Po Lille (IEP) –, est un acteur des écosystèmes du territoire par les nombreux partenariats (sportifs, culturels, sociaux, économiques...) qu'elle noue, au profit de ses étudiants et de ses personnels. Les 6 500 professionnels et intervenants externes qui s'impliquent dans les activités pédagogiques, le développement de chaires et de coopérations pour accompagner les transitions dans toutes leurs formes, sont autant d'exemples de la dynamique engagée.

L'Université de Lille est lauréate de la 3^e vague de l'appel à projets du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche (MESR) ; Le projet de l'université est axé sur le 1^{er} cycle. Ce sont en effet plus de 36 000 étudiants qui sont inscrits dans les formations de licence, de BUT et de DEUST de l'établissement : l'université doit leur offrir une excellence à la fois académique, sociale et sociétale, qui donne à chacun les moyens d'atteindre son propre niveau d'excellence, au bénéfice de l'intérêt général et du bien commun. **Inspirons demain !**

PRÉSENTATION DE L'UFR3S

UFR3S Sciences de santé et du sport

L'Université de Lille compte une nouvelle composante, l'Unité de Formation et de Recherche des Sciences de Santé et du Sport, l'UFR3S, fruit de la fusion des cinq départements d'Ingénierie et management de la santé, de Médecine, d'Odontologie, de Pharmacie, des Sciences du sport et de l'éducation physique.

Avec près de 23 000 étudiants, 800 enseignants chercheurs et 600 personnels administratifs et techniques, l'UFR3S forme une communauté forte et cohérente unie par un objectif commun : créer et transmettre le savoir et construire les compétences du domaine des Sciences de Santé et du Sport.

Installée sur près de 160 000m² d'espaces de formation et de recherche, et partenaire d'un des meilleurs hôpitaux universitaires français, l'UFR3S bénéficie pleinement de l'excellence en matière de soins, de formation clinique et de recherche scientifique.

Partenaires de 112 universités étrangères réparties dans 38 pays des cinq continents, les départements de l'UFR3S sont également des acteurs internationalement reconnus de l'enseignement et de la recherche.

UFR3S-Sciences du sport et de l'éducation physique

L'enseignement et la recherche, au sein du département permettent d'accéder selon les cursus à des carrières telles que celles d'animateur sportif, de coach sportif, d'enseignant d'éducation physique et sportive, d'entraîneur, de préparateur physique, de manager dans les métiers du sport, les métiers liés à la réhabilitation par l'exercice, d'enseignant-chercheur.

Par ailleurs, de nombreux partenariats sont mis en place afin de faciliter l'insertion professionnelle des étudiants.

La département et ses infrastructures :

- une Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport Santé Société (URePSSS)
- 115 007m² de surface SHON des installations sportives universitaires (couvertes et découvertes)

Chiffres clés 2024

- 95 % de réussite en Deust
- 70 % de réussite en Licence
- 87% de réussite en Master

Mention

STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive

Parcours

Préparation du sportif
En M1 & en M2

Recherche en Sciences du sport et de l'activité physique
En M2

PRÉSENTATION & OBJECTIFS

Le master **STAPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS)** a pour objectif la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance et de ré-athlétisation, de leurs effets dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire de l'entraînement ou du réentraînement pour la performance et la santé ou dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport.

Cette mention propose 2 parcours en M2.

Le master **STAPS : EOPS** est adossé à l'Unité de Recherche régionale Pluridisciplinaire Sport, Santé, Société (URePSSS, ULR 7369) centrée sur l'étude interdisciplinaire du sport et de l'activité physique au travers d'approches scientifiques dans le domaine des sciences de la vie et des sciences humaines et sociales.

PUBLICS VISÉS

- La formation s'adresse en priorité aux candidats pouvant justifier de la licence mention Sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement sportif.
- Elle est également ouverte aux candidats dans le cadre de la validation des acquis de l'expérience (VAE) et de la formation tout au long de la vie.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le parcours **Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux** 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.

COMPÉTENCES VISÉES

Compétences spécifiques mention STAPS : EOPS

- Acquisition de connaissances et de compétences concernant la conception de programmes et la réalisation de stratégies d'intervention personnalisées dans la préparation physique, la préparation mentale, les techniques de forme et la nutrition du sportif ou du réentraînement pour la performance et la santé chez des populations saines.

Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux

- Évaluer les pratiquants, recueillir et traiter les données, connaître les limites des techniques de mesure, interpréter et communiquer les résultats aux tests.
- Concevoir, piloter et expertiser des programmes d'entraînements et d'optimisation de la performance sportive dans le milieu du sport de compétition.
- À partir d'une analyse des exigences physiques des sports et d'une prise en compte des résultats des tests d'évaluation, concevoir et développer des programmes en prévention primaire du sport loisir, d'entretien de la santé, de développement des qualités physiques et de reconditionnement à l'effort.
- Adapter les programmes aux différents publics et niveaux de pratique en relation avec différents supports en activités physiques et sportives.
- Planifier et diriger des séances d'entraînement et de réentraînement.
- Encadrer et animer des séances personnalisées de remise en forme ou des séances de préparation mentale.
- Former, conseiller et évaluer les intervenants de la structure.

ORGANISATION DE LA FORMATION

- Les enseignements du master sont organisés autour de 6 Blocs de Connaissances et de Compétences (BCC). Chaque BCC représente un ensemble homogène et cohérent d'enseignements visant des connaissances et des compétences complémentaires qui répondent à un objectif précis de formation.
- Période de stage possible du 01/09/2025 au 31/08/2026
- La formation est déclinée en alternance en réponse aux besoins des structures professionnalisantes. Cela offre d'une part la possibilité de contrats d'apprentissage et de contrats de professionnalisation, mais permet également aux étudiants d'autre part de mener conjointement leur activité salariée ou entrepreneuriale, leur engagement citoyen et/ou associatif ou leur carrière de sportif de haut niveau et leurs études.
- Enseignements disciplinaires dispensés en anglais : 32 h.

MASTER 1 - SEMESTRES 1 ET 2 - 60 ECTS

B
C
C
1

Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau

- Facteurs limitant et influençant la performance sportive
- Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance

B
C
C
2

Entraînement pour tout public

- Évaluations musculaire, du profil moteur, des fonctions cardio-respiratoires et du mouvement
- Conception et mise en situation professionnelle de musculation sur appareil pour le grand public
- Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être

B
C
C
3

Préparation mentale

- Connaissances, démarche et techniques de préparation mentale
- Conception et mise en situation professionnelle en préparation mentale

B
C
C
4

Développer et manager des projets sportifs

- Management de projet des organisations sportives
- Stage en milieu professionnel (minimum 308 heures)

B
C
C
5

Développer son projet personnel et professionnel

- Outils de professionnalisation
- Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir
- Forum stage emploi, séminaires et job speed dating
- Enseignement d'ouverture (1 sur 3 choix possibles) :
 - Université de Lille - Faculté de Psychologie : Évaluation et interventions en thérapies émotionnelles, cognitives et comportementales
 - Certification haltérophilie (BF1)
 - Stage facultatif (minimum 70h)
 - Certification haltérophilie (BF2)
- Projet de l'étudiant

MASTER 2 - Semestres 3 et 4 - 60 ECTS

B
C
C
1

Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau

- Préparation physique et haut niveau
- Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le sportif de haut niveau

B
C
C
2

Entraînement pour tout public

- Conception de programmes de prise en charge individualisée en forme
- Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme

B
C
C
6

Préparation nutritionnelle

- Nutrition du sportif
- Conception et mise en situation professionnelle en nutrition

B
C
C
4

Développer et manager des projets sportifs

- Portfolio 3 : exploiter ses ressources et son réseau
- Stage en milieu professionnel (minimum 343 heures)

Pour plus d'informations sur les diplômes nationaux proposés par l'UFR3S-Sciences du sport et de l'éducation physique de l'Université de Lille, consultez le catalogue des formations :

www.univ-lille.fr/formations.html

INSERTION PROFESSIONNELLE

SECTEURS D'ACTIVITÉ

- Sport professionnel (sport compétition) ou sport loisir (sport amateur)
- Secteur du bien-être et de la remise en forme
- Secteur public : administrations, collectivités territoriales, enseignement supérieur...
- Secteurs privés et marchand : clubs sportifs, fédérations, centres, instituts...

MÉTIERS VISÉS

- Cadre dans des structures de type club, fédérale, de centre permanent d'entraînement et de formation : directeur technique, directeur sportif, entraîneur, manager, préparateur physique, mental...
- Directeur ou chef de projet de structure privée à objectif sportif...
- Responsables sportif en entreprise...
- Profession libérale : coach sportif, personal trainer en cabinet ou à domicile, dans les domaines de la remise en forme, de la nutrition et du bien-être...
- Cadre dans différents types de sociétés spécialisées dans le développement et la distribution de matériel d'évaluation du sportif...

LES ATOUTS DE LA FORMATION

- Unique en France : master mention STAPS : EOPS pluridisciplinaire (évaluation et de la performance, préparation physique, nutritionnelle et mentale, remise en forme et musculation).
- Attractivité : près de la moitié des étudiants inscrits en Master 1 en 2024-2025 proviennent de 10 établissements d'enseignements supérieurs différents.
- 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, stage obligatoire et stage facultatif...

CONTACT ADMINISTRATIF

UFR3S - Département des Sciences du sport et de l'éducation physique

9 rue de l'université 59790 Ronchin

- Tél. : +33 3 20 88 73 50
- <https://staps.univ-lille.fr/>

RESPONSABLES DE LA FORMATION

1^{ère} année

Jeremy COQUART, Professeur des Universités
jeremy.coquart@univ-lille.fr

2^e année

Murielle GARCIN, Professeure des Universités
murielle.garcin@univ-lille.fr



AMÉNAGEMENTS DES ÉTUDES

Afin d'offrir les meilleures conditions de réussite pour les étudiants qu'elle accueille, l'Université de Lille met en place différents dispositifs qui permettent aux étudiants de commencer et de poursuivre au mieux leurs études selon leur situation : étudiant en situation de handicap, sportif et artiste de haut niveau, service civique, étudiant en exil...

Plus d'info sur <https://www.univ-lille.fr/etudes/amenagements-des-etudes/>

CONDITIONS D'ADMISSION

EN MASTER 1

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 selon les modalités suivantes :

Mention de licence conseillée : Licence mention STAPS : entraînement sportif

Capacité d'accueil : 55 places

Modalités de sélection : Dossier

Critères d'examen du dossier

- Projet professionnel clair et réaliste explicité à court, moyen et long termes
- Adéquation du projet professionnel présenté avec les objectifs du parcours de formation souhaité et ses débouchés professionnels
- Attester d'expériences professionnelles dans le domaine de l'entraînement sportif
- Analyse du CV et de la lettre de motivation
- Pour la formation initiale, une lettre de recommandation, une attestation du futur lieu de stage avec signature et tampon de la structure et une attestation signée du futur directeur de mémoire seront un plus pour le candidat
- Pour la formation en apprentissage, une attestation du futur lieu d'alternance avec signature et tampon de la structure (contrat d'apprentissage)

Procédure et calendrier national de recrutement via www.monmaster.gouv.fr

- 25 février au 24 mars 2025 : dépôt des candidatures
- 31 mars au 1^{er} juin 2025 : examen des candidatures
- 2 au 16 juin 2025 : phase principale d'admission
- 17 juin au 17 juillet 2025 : phase complémentaire d'admission

EN MASTER 2

La candidature en Master 2 doit être réalisée sur la plateforme de l'Université de Lille :

- <https://ecandidat.univ-lille.fr>

L'ACCOMPAGNEMENT À L'UNIVERSITÉ DE LILLE

S'INFORMER, S'ORIENTER

La direction de l'Oriente est ouverte à tous les publics : informations, conseils et accompagnement, orientation et réorientation, entretiens personnalisés.

- www.univ-lille.fr/formation/sinformer-sorienter

PRÉPARER SON INSERTION PROFESSIONNELLE

La direction Stages et emplois propose aux étudiants un accompagnement à l'insertion professionnelle (stage et premier emploi), à l'entrepreneuriat et à la création d'activités.

- www.univ-lille.fr/formation/preparer-son-insertion-professionnelle

OSER L'ALTERNANCE

Pour acquérir simultanément des compétences, un diplôme et une expérience professionnelle, plus de 220 parcours sont proposés en alternance (contrat de professionnalisation ou d'apprentissage).

- <https://formationpro.univ-lille.fr/alternance>

SE FORMER TOUT AU LONG DE LA VIE

Toute l'offre diplômante de l'université est accessible en formation continue. La direction de la formation professionnelle propose des accompagnements individualisés au service de votre projet (VAPP, VAE).

- <https://formationpro.univ-lille.fr/>

ET L'INTERNATIONAL !

Le service des relations internationales accompagne tous les étudiants dans leur mobilité : programme d'échanges ou mobilité individuelle, stage, cours de français pour les étudiants internationaux...

- <https://international.univ-lille.fr/>