

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ, INGÉNIERIE

# Parcours Entraînement et optimisation de la performance sportive

Master Sciences et techniques des activités physiques et sportives



Niveau d'étude  
visé  
Bac +5



ECTS  
120 crédits



Durée  
2 ans



Composante  
UFR STAPS  
(sciences et  
techniques  
des activités  
physiques et  
sportives)



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

## Présentation

Le parcours Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS) est axé sur la formation des étudiants dans le domaine de l'entraînement physique, avec un focus fort sur la performance du sportif de différents niveaux d'expertise. Il s'appuie sur des intervenants professionnels ainsi que sur la recherche afin de certifier la pertinence des contenus.

Cette formation vise principalement à approfondir les connaissances sur l'entraînement et la performance grâce à une approche scientifique. En particulier, les étudiants issus du Master EOPS auront développé leurs capacités d'analyse afin de répondre de façon pertinente à la problématique de l'optimisation de la performance, du suivi et de l'accompagnement du sportif. La pluridisciplinarité mise en œuvre dans ce parcours permettra aux étudiants formés de répondre aux besoins du marché de l'emploi.

Ce parcours forme également des étudiants aptes à développer des thématiques de recherche dans ces domaines spécifiques de la motricité humaine en lien avec la recherche de performance.

**Référentiel ROME** : Management et ingénierie études, recherche et développement industriel, Management

et ingénierie Hygiène Sécurité Environnement -HSE- industriels, Recherche en sciences de l'homme et de la société, Recherche en sciences de l'univers, de la matière et du vivant, Conseil en organisation et management d'entreprise

## Compétences

Les compétences visées dans ce parcours renvoient à la [fiche nationale RNCP STAPS EOPS validée par France Compétences](#)

**Formation internationale** : Formation ayant des partenariats formalisés à l'international

## Dimension internationale

Le service des Relations Internationales de l'UFR STAPS, en relation avec la Direction Générale Déléguée aux Relations Territoriales et Internationales de l'UGA, a pour but de favoriser les expériences et les échanges internationaux dans les domaines de la formation et de la recherche.

Ses principales missions sont :

- d'informer les étudiants sur les possibilités d'échanges et les sources de financement disponibles,

- d'aider à la préparation des dossiers de candidature (constitution du programme de cours, etc) et de financement,

- d'organiser et/ou de participer à la sélection des candidats au départ et/ou à un financement,

- d'accueillir et d'accompagner les étudiants étrangers dans le cadre de leur programme d'échange.

Vous trouverez tous les détails relatifs aux échanges internationaux sur la présentation générale du Master.

## Organisation

### Contrôle des connaissances

L'évaluation des stages donne lieu à la rédaction d'un mémoire (75% de la note finale) et à une soutenance orale (25% de la note finale). Pour les étudiants qui sont loin, en particulier à l'étranger, la soutenance orale peut être organisée par vidéo-conférence.

Les évaluations des enseignements respectent les règles suivantes :

en master 1 : 1 contrôle continu (40% de la note finale) et 1 contrôle terminal (60% de la note finale) en session 1 - 1 contrôle terminal (100% de la note finale) en session 2

en master 2 : 1 contrôle terminal en sessions 1 et 2 (100% de la note finale).

**Stage à l'étranger** : En France ou à l'étranger

**Période du stage** : mi-mars à mi-mai et début janvier à fin juin

## Admission

### Conditions d'admission

La 1ere année de master est accessible sur dossier aux candidats :

- Justifiant d'un diplôme national conférant le grade de licence dans un domaine compatible avec celui du master
- Ou via une validation d'études ou d'acquis selon les conditions déterminées par l'université ou la formation

L'accès en 2e année est de droit pour tous les titulaires d'un master 1re année de la même mention à l'UGA.

Public formation continue : Vous relevez de la formation continue :

- si vous reprenez vos études après 2 ans d'interruption d'études
- ou si vous suiviez une formation sous le régime formation continue l'une des 2 années précédentes
- ou si vous êtes salarié, demandeur d'emploi, travailleur indépendant

Si vous n'avez pas le diplôme requis pour intégrer la formation, [🔗](#) vous pouvez entreprendre une démarche de validation des acquis personnels et professionnels (VAPP)

Pour plus d'informations, consultez la page web de la [🔗](#) Direction de la formation continue et de l'apprentissage

### Candidature

[🔗](#) Candidater et s'inscrire

### Public cible

L'accès en master 1 est ouvert aux titulaires d'un diplôme national conférant le grade de licence dans un domaine pertinent avec celui de master ou via une validation des acquis de l'expérience ou d'études.

La licence STAPS qui donne droit à l'obtention d'une carte professionnelle est fortement recommandée, sans être toutefois obligatoire.

---

## Pré-requis obligatoires

- Validation d'une formation relevant des domaines de compétences développées au sein du master
- Expérience pratique et théorique dans le domaine des activités physiques, du sport, et plus généralement de la motricité humaine

---

## Pré-requis recommandés

Pour les étudiants STAPS, et afin de s'assurer une bonne insertion professionnelle, la validation de la licence STAPS, correspondante au parcours souhaité et donnant droit à l'obtention d'une carte professionnelle permettant d'exercer, est fortement recommandée, sans être toutefois obligatoire (dossier étudié au cas par cas en fonction des parcours).

---

## Et après

---

### Poursuite d'études

Les poursuites d'études peuvent conduire à une orientation vers une autre spécialité de master sur le site ou à l'extérieur, au doctorat, ou aux concours de la fonction publique : Professorat de sport, Conseiller territorial des activités physiques et sportives (CTAPS).

Les poursuites d'études sont notamment possibles au sein de différentes spécialités de master présentes dans la région Rhône-Alpes (Université Claude Bernard, Université de Savoie Mont Blanc, Université de Saint Etienne). La formation de master 1re année assurée sur le site grenoblois permet cet accès sans difficultés. Les poursuites d'études sont également possibles dans d'autres spécialités de master STAPS, au plan national. De fait, environ 50% de nos

étudiants poursuivent leur 2e année de master à l'extérieur de Grenoble.

---

## Poursuite d'études à l'étranger

Les poursuites d'études à l'étranger sont possibles et encouragées. Les étudiants peuvent en particulier effectuer une année de césure pour séjour à l'étranger et effectuer leurs stages de mise en situation professionnelle dans des structures d'accueil basées à l'étranger. Des facilités sont mises en place pour la validation de ces stages à distance (suivi et soutenance de mémoire par vidéo-conférence).

---

## Secteur(s) d'activité(s)

- M : Activités spécialisées, scientifiques et techniques
- N : Activités de services administratifs et de soutien
- O : Administration publique
- Entraîneur sportif
- Préparateur physique, nutritionnel ou mental
- Coach personnel (physique, mental)
- Directeur technique sportif
- Directeur et cadre de structure privé à objectif sportif (évaluation de la performance)
- Directeur de pôle sportif
- Manageur sportif
- Consultant auprès d'organisations sportives ou d'athlètes
- Ingénieur de recherche en sciences du Sport
- Cadre dans un service Recherche et Développement (R&D) à caractère sportif

---

## Métiers visés

### Codes des fiches ROME les plus proches :

G1204 : Éducation en activités sportives

L1401 : Sportif professionnel

## Infos pratiques

### Contacts

#### Responsable pédagogique

Patrice Flore

✉ patrice.flore@univ-grenoble-alpes.fr

#### Responsable pédagogique

Julien Brugniaux

#### Secrétariat de scolarité

Severine Guillaud

✉ staps-scolarite-master@univ-grenoble-alpes.fr

### Laboratoire(s) partenaire(s)

GIN Grenoble Institut des Neurosciences

🔗 <https://neurosciences.ujf-grenoble.fr/>

GIPSA Lab Grenoble Image Parole Signal  
Automatique

🔗 <http://www.gipsa-lab.grenoble-inp.fr/>

HP2 Hypoxie Physio Pathologie

🔗 <http://hp2.ujf-grenoble.fr/>

LBFA Labo de Bioénergétique Fondamentale et  
Appliquée

🔗 <http://www-lbfa.ujf-grenoble.fr/>

SENS Sport et ENVironnement Social

🔗 <https://laboratoire-sens.ujf-grenoble.fr/accueil>

TIMC Techniques de l'imagerie, de la  
modélisation et de la cognition

🔗 <http://www-timc.imag.fr/>

### Lieu(x) ville

📍 Grenoble

### Campus

🏠 Grenoble - Domaine universitaire

# Programme

## Master 1re année

### Semestre 7

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Initiation à la recherche	CM	18h	10h	8h	6 crédits
UE Fatigue et motricité A	UE	36h			6 crédits
UE Contrôle de la motricité	UE		12h		6 crédits
UE Activité(s) Physique(s) et bien-être psychologique	UE	18h			3 crédits
UE Environnement social et comportements sportifs	UE	18h			3 crédits
UE Biomécanique et modélisation du mouvement 1	UE	14h	4h		3 crédits

### Semestre 8

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Compétences écrites en anglais scientifique du sport	UE		20h		3 crédits
UE Projet tutoré	UE	3h	27h		6 crédits
UE Statistiques	UE	2h	8h		3 crédits
UE Réussir son début de carrière professionnelle	UE	8h	10h		3 crédits
UE Conception de projet d'intervention psychologique au niveau intra et/ou inter-individuel	UE	18h			3 crédits
UE Traumatologie et prévention	UE	18h			3 crédits
UE Outils mesure et suivi performance	UE	10h		8h	3 crédits
UE Stage M1	UE				6 crédits

## Master 2e année

### Semestre 9

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Contrôle de la motricité normale et pathologique	UE	20h			3 crédits
UE Motivation pour l'activité physique à des fins de santé	UE	18h			3 crédits
UE Traitement de données statistiques	UE	20h			3 crédits

UE Fatigue et Motricité B	UE	18h		3 crédits
UE Mesure et acquisition de données liées à la motricité	UE	18h		3 crédits
UE Innovation dans les milieux sportifs	UE			
UE Construire le plan d'affaire de sa création d'entreprise	UE		18h	3 crédits
UE Campus Création	UE			3 crédits
UE Cerveau, Comportement et motivation du sportif	UE	18h		3 crédits
UE Neurosciences et apprentissage moteur	UE	18h		3 crédits
UE Anglais : production orale et prise de notes	UE	20h		3 crédits
UE Statistiques niveau 2	UE	2h	8h	3 crédits
UE Aspects psychologiques de la blessure et du burnout sportif	UE	18h		3 crédits
UE De la blessure à la compétition	UE	18h		3 crédits
UE Biomécanique et modélisation du mouvement 2	UE	12h	6h	3 crédits

## Semestre 10

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Stage	UE				30 crédits