

Parcours Entraînement et optimisation de la performance sportive

Master STAPS



Durée
2 ans



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



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

Le parcours EOPS est l'un des cinq parcours proposés par le master axé sur la formation des étudiants en situation d'intervention en cours d'entraînement sportif ou suite à un traumatisme physique.

L'objectif de ce parcours est de former des étudiants aux modalités d'intervention dans le cadre de l'entraînement et de la préparation physique des athlètes de haut niveau, et plus particulièrement suite à une blessure ou traumatisme physique, au cours du processus de ré-entraînement. Les étudiants doivent être capables de concevoir et mettre en œuvre des programmes d'entraînement, et de prévention pour des sportifs de compétition incluant les sportifs de haut niveau. Ils doivent également être capables d'assurer la prise en charge du ré-entraînement de sportifs blessés dans le cadre plus général de la réhabilitation post-blessure.

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.

Compétences

- Maîtriser l'ingénierie du projet sportif :
 - * dans toutes ses phases (initiation, diagnostic, conception et planification, mise en oeuvre, adaptation et régulation);
 - * dans toutes ses composantes : techniques (méthodes et outils), technologiques (analyse vidéo), scientifiques, culturelles, réglementaires, juridiques, éthiques.
- Etre capable de définir les orientations stratégiques et la fixation d'objectifs en matière de développement d'une politique sportive en relation avec ses dirigeants.
- Maîtriser les outils d'évaluation de tous les types de pratiquants (sportifs, compétiteurs, loisirs, sédentaires, blessés en reprise d'activité, handicapés) pour élaborer des bilans individuels sur les plans physique, mental, nutritionnel
- Concevoir des programmes , de développement et d'entretien de capacités physiques, nutritionnelles et mentales.
- Etre capable de planifier le contenu et de diriger des séances en adaptant les programmes aux pratiquants et aux APS.
- Maîtriser les questions de santé dans l'environnement du sportif (traumatologie, suivi médical et psychologique, hygiène de vie, dopage,...).
- Maîtriser les effets des programmes d'entraînement et/ou de préparation physique, mentale ou nutritionnelle ainsi que des programmes de ré-athlétisation.
- Maîtriser les aspects techniques, tactiques et stratégiques de l'activité pour laquelle il développe un programme

d'entraînement, d'optimisation de la performance et de ré-athlétisation.

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).

Aménagements particuliers

<https://master-staps.univ-grenoble-alpes.fr>

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 1ère 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 1 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

Vous souhaitez candidater et vous inscrire en Master STAPS ? Rendez-vous sur le site internet de l'UGA, rubrique candidatures et inscriptions : <https://www.univ-grenoble-alpes.fr/candidater-et-s-inscrire/>

1ère campagne : rentrée 2020-2021 (date à venir)

2ème campagne : rentrée 2020-2021 (date à venir)

Public cible

L'accès en master 1 est principalement ouvert aux étudiants titulaires d'une Licence STAPS.

Un accès est également possible aux étudiants titulaires d'une licence ou équivalent ci-dessous, sous réserve de certains pré-requis :

- Licence de Biologie
- 3^{ème} année de formation de kinésithérapie
- Etudes médicales (à partir de la 4^{ème} année)

Droits de scolarité

Droits de scolarité 2019-2020 : 243 €

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.

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 1 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

mis en place pour la validation de ces stages à distance (suivi et soutenance de mémoire par vidéo-conférence).

Secteur(s) d'activité(s)

- Le sport amateur.
- Le sport professionnel ;
- Le secteur associatif,
- Le secteur privé.
- Les fédérations sportives
- Les collectivités territoriales.

Métiers visés

- Préparateurs physiques dans les clubs professionnels
- Entraîneurs et ré-adaptateurs à destination des sportifs en phase de reprise progressive d'activité post-blessure
- Consultants auprès d'organisations sportives ou d'athlètes
- Directeurs techniques sportifs...

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Vincent Nougier

✉ Vincent.Nougier@univ-grenoble-alpes.fr

Secrétariat de scolarité

Marie France Panzarella

✉ Marie-France.Panzarella@ujf-grenoble.fr, Marie-France.Panzarella@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 Aide au projet professionnel	UE	10,5h	4,5h	9h	3 crédits
UE Projet tutoré S7	UE	10h			3 crédits
UE Méthodologie, conception et analyse de l'intervention en entraînement	UE	40h	10h		6 crédits
UE Droit du sport de nature, du tourisme et des voyages	UE	48h			6 crédits
UE Environnement social et comportements sportifs	UE	40h			6 crédits
UE Fatigue et mouvement	UE	38h		2h	6 crédits
UE Interactions posture et mouvement	UE	40h			6 crédits
UE Psychologie sociale de l'activité physique et éducation à la santé	UE	33h	12h		6 crédits
UE Santé, motricité, ergonomie	UE	32h		8h	6 crédits
UE Socio des pratiques et des institutions du tourisme sportif	UE	48h			6 crédits
UE Socio-économie des consommateurs et des marchés du tourisme sportif	UE	48h			6 crédits

Semestre 8

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Compétences écrites en anglais scientifique du sport	UE		20h		3 crédits
UE Initiation recherche	UE	20h	10h	10h	6 crédits
UE Projet tutoré S8	UE				3 crédits
UE Traumatologie sportive et méthodologie du ré-entraînement	UE	40h	10h		6 crédits
UE Stage M1	UE				12 crédits

Master 2e année

Semestre 9

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE APA et physiopathologie	UE	25h			3 crédits
UE Biomécanique et modélisation du mouvement	UE	20h			3 crédits

UE Caractéristiques fonctionnelles du sportif blessé	UE	15h	10h	3 crédits
UE Caractéristiques psychologiques du sportif blessé	UE	15h	10h	3 crédits
UE Contrôle de la motricité normale et pathologique	UE	20h		3 crédits
UE Economie et stratégies d'entreprise	UE	18h	12h	3 crédits
UE Géopolitique du tourisme sportif	UE	18h	12h	3 crédits
UE Mécanismes physiologiques d'altération/d'amélioration de la motricité	UE	20h		3 crédits
UE Motivation pour les activités physiques dans un objectif de santé	UE	20h		3 crédits
UE Neuropathologie et exercice	UE	30h		3 crédits
UE Prospective tourisme, sport et numérique	UE	18h	12h	3 crédits
UE Traitement de données statistiques	UE	20h		3 crédits
UE Travail, mobilité internationale et muticulturalisme	UE	18h	12h	3 crédits
UE Anglais : production orale et prise de notes	UE	20h		3 crédits
UE Outils d'insertion professionnelle	UE	6h	14h	3 crédits
UE Mesure et acquisition de données liées au mouvement	UE	20h		3 crédits
UE CPACE	UE			3 crédits
UE Aides périphériques à la réhabilitation	UE	20,5h	11,5h	3 crédits
UE Prévention des traumatismes sportifs	UE	15h	10h	3 crédits
UE Ré-entraînement de l'ensemble des qualités du sportif	UE	20h		3 crédits
UE autre à choix	UE			

Semestre 10

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Stage	UE				30 crédits