

---

# MASTER ENTRAINEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE 1A

Libelle	Crédits	contenu	compétences
<b>SEMESTRE 1</b>			
UE 1 - Evaluation de la performance	10	Cf contenus des matières choisies (Lille et mutualisé Lille - Picardie Jules Verne)	Cf compétences des matières choisies (Lille et mutualisé Lille - Picardie Jules Verne)
ECU 1.1 : Evaluation musculaire		Connaissances fondamentales nécessaires pour mettre en place une évaluation pertinente des critères de la performance. Physiologie musculaire.	Maîtriser les concepts et les outils d'analyses des fonctions musculaires (EMG, isocinétisme).
ECU 1.2 : Evaluation du mouvement et des fonctions cardiorespiratoires		Connaissances fondamentales nécessaires pour mettre en place une évaluation pertinente des critères de la performance. Seront abordés la physiologie de l'exercice à travers le rôle des différents composants de la cascade de l'oxygène et les principes de production du mouvement. Méthodologie utilisée dans les recherches en sciences du sport. Statistiques appliquées. Vocabulaire anglophone associé à l'évaluation des qualités physiques.	Maîtriser les concepts et les outils d'analyses des fonctions cardiorespiratoires (analyseur d'échanges gazeux), les principes de la production du mouvement et son analyse à partir de différents supports (vidéo, accélérométrie). Décrire, traiter et analyser des données. Comprendre la démarche scientifique afin de la transposer dans des questionnements professionnels. Capacité à échanger en anglais sur l'évaluation des qualités physiques.
ECU 1.3 : Evaluation cardiorespiratoire et locomotrice (Université Picardie Jules Verne)		Connaissances fondamentales de la physiologie de l'exercice et des caractéristiques physio-pathologiques des publics porteurs d'un handicap ou d'une pathologie. Les déficiences motrices et leurs adaptations à l'exercice et leurs formes de locomotion.	Renforcer les connaissances en physiologie et Maîtriser la physiopathologie de différentes populations (valides, seniors, déficiences motrices, vieillissement, maladies respiratoires, sujets fragiles).
UE2 - Préparation mentale	10	Techniques d'entretien. Passation, correction et interprétation de questionnaires liés aux processus cognitifs et aux habiletés mentales. Techniques de gestion du stress, de confiance en soi, de concentration, etc (comme les techniques de relaxation, l'imagerie mentale, le switch, les routines de performance, la fixation d'objectifs, les techniques de communication, le biofeedback...). Ces connaissances et techniques seront utilisables dans un but d'optimisation de la performance, dans un objectif de dé-sédentarisation, et dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport. La compréhension des différents concepts et techniques psychologiques s'appuiera sur l'utilisation de l'outil linguistique (anglais), notamment à travers la lecture d'articles scientifiques en anglais.	Réaliser la préparation mentale d'un ou de plusieurs sportifs (prise de contact, diagnostic, programmation, évaluation et réajustement...). Maîtrise de l'anglais scientifique permettant la compréhension et l'échange d'informations dans le domaine de la préparation mentale et de la psychologie du sport.
ECU 2.1 : Connaissances et techniques de préparation mentale		Techniques d'entretien. Passation, correction et interprétation de questionnaires liés aux processus cognitifs et aux habiletés mentales. Techniques de gestion du stress, de confiance en soi, de concentration, etc (comme les techniques de relaxation, l'imagerie mentale, le switch, les routines de performance, la fixation d'objectifs, les techniques de communication, le biofeedback...). Ces connaissances et techniques seront utilisables dans un but d'optimisation de la performance, dans un objectif de dé-sédentarisation, et dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport.	Réaliser la préparation mentale d'un ou de plusieurs sportifs (prise de contact, diagnostic, programmation, évaluation et réajustement...).

Libelle	Crédits	contenu	compétences
ECU 2.2 : Langue appliquée : Anglais		La compréhension des différents concepts et techniques psychologiques s'appuiera sur l'utilisation de l'outil linguistique (anglais), notamment à travers la lecture d'articles scientifiques en anglais.	Maîtrise de l'anglais scientifique permettant la compréhension et l'échange d'informations dans le domaine de la préparation mentale et de la psychologie du sport.
UE 3 - Evaluation de la performance : mise en application	10	L'étudiant est placé dans la fonction d'entraîneur et/ou de préparateur physique dans le monde professionnel, et plus particulièrement dans les phases d'évaluation des qualités physiques. L'étudiant utilise et ré-investit les connaissances, méthodes et outils de mesure et statistique spécifiques acquis en Licence et dans l'UE1. Connaissances de base sur la notion de bilan de compétences et sur la e-réputation. Portfolio relatif à son projet personnel et professionnel : aides à l'élaboration - émergence des idées - et la finalisation - concrétisation des idées – du document, pensé comme une base de données sur tout ce qu'a capitalisé l'étudiant. Le (e)portfolio : outils et ressources à tester. Séminaires professionnels, forum stage-emploi, entretiens de recrutement : simulations, débriefings, conseils et analyse de pratiques.	Etre capable de proposer, d'organiser et de pratiquer l'évaluation de qualités physiques des sportifs, de recueillir et traiter les données puis d'interpréter et communiquer les résultats de ces tests d'évaluation. Savoir proposer un mode de développement des qualités physiques évaluées en prenant en compte les résultats de ces tests. Etre capable de rédiger son projet personnel et professionnel selon 4 axes : l'exploration (établir et exploiter ses bilans personnels, de formations, d'expériences et de compétences), la cristallisation (ce qui me rend unique), la spécification (se déterminer par une connaissance précise du marché de l'emploi spécifique à la branche « sport ») et la réalisation (programmer un ou plusieurs plans d'actions en fonction de choix stratégiques fiables). Etre capable de se connaître et de comprendre les enjeux et exigences de l'entretien de recrutement (stage / emploi) pour valoriser son portefeuille de compétences et mieux se vendre par, à la fois, la maîtrise d'outils de présentation (projet, LM et CV) et à la fois, le soin apporté à sa e-réputation via l'utilisation raisonnée de réseaux socio-professionnels.
ECU 3.1 : Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance		L'étudiant est placé dans la fonction d'entraîneur et/ou de préparateur physique dans le monde professionnel, et plus particulièrement dans les phases d'évaluation des qualités physiques. L'étudiant utilise et ré-investit les connaissances, méthodes et outils de mesure et statistique spécifiques acquis en Licence et dans l'UE 1.	Etre capable de proposer, d'organiser et de pratiquer l'évaluation de qualités physiques des sportifs, de recueillir et traiter les données puis d'interpréter et communiquer les résultats de ces tests d'évaluation. Savoir proposer un mode de développement des qualités physiques évaluées en prenant en compte les résultats de ces tests.
ECU 3.2 : Penser son projet professionnel : 1ère partie		Connaissances de base sur la notion de bilan de compétences et sur la e-réputation. Portfolio relatif à son projet personnel et professionnel : aides à l'élaboration - émergence des idées - et la finalisation - concrétisation des idées – du document, pensé comme une base de données sur tout ce qu'a capitalisé l'étudiant. Le (e)portfolio : outils et ressources à tester. Séminaires professionnels, forum stage-emploi, entretiens de recrutement : simulations, débriefings, conseils et analyse de pratiques.	Etre capable de rédiger son projet personnel et professionnel selon 4 axes : l'exploration (établir et exploiter ses bilans personnels, de formations, d'expériences et de compétences), la cristallisation (ce qui me rend unique), la spécification (se déterminer par une connaissance précise du marché de l'emploi spécifique à la branche « sport ») et la réalisation (programmer un ou plusieurs plans d'actions en fonction de choix stratégiques fiables). Etre capable de se connaître et de comprendre les enjeux et exigences de l'entretien de recrutement (stage / emploi) pour valoriser son portefeuille de compétences et mieux se vendre par, à la fois, la maîtrise d'outils de présentation (projet, LM et CV) et à la fois, le soin apporté à sa e-réputation via l'utilisation raisonnée de réseaux socio-professionnels.

Libelle	Crédits	contenu	compétences
<b>SEMESTRE 2</b>			
UE 4 - Préparation physique	10	Cf contenus des matières choisies (Lille et mutualisé Lille - Picardie Jules Verne)	Cf compétences des matières choisies (Lille et mutualisé Lille - Picardie Jules Verne)
ECU 4.1 : Facteurs limitant la performance sportive		Connaissances fondamentales et appliquées liées à la programmation de l'entraînement et aux facteurs qui modulent la performance sportive (la récupération, la chronobiologie, la traumatologie, le dopage).	Savoir organiser le contenu de séances d'entraînement et de préparation physique en maîtrisant les facteurs qui limitent la performance sportive. Définir des stratégies de préparation physique en fonction des exigences de la compétition et des caractéristiques de l'athlète.
ECU 4.2 : Facteurs influençant la performance sportive	4	Connaissances fondamentales et appliquées liées à la programmation et au contrôle de l'entraînement, à la modélisation de la performance et aux facteurs qui modulent la performance sportive (les contraintes respiratoires, l'altitude, la thermorégulation et la mobilité). Approfondissement théorique et pratique des différentes méthodes et techniques de développement des qualités physiques. Ces connaissances et méthodes seront utilisables soit dans le cadre de la prescription de l'entraînement dans un but de performance ou de santé, soit dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport.	Savoir organiser le contenu de séances d'entraînement et de préparation physique en maîtrisant les facteurs qui influencent la performance sportive. Savoir réutiliser les connaissances théoriques/scientifiques pour répondre à des problématiques de terrain (transfert théorie-pratique). Savoir analyser, modéliser et planifier le contenu de séances d'entraînement dans le but d'optimiser la performance et de prévenir le surentraînement. Définir des stratégies de préparation physique en fonction des exigences de la compétition et des caractéristiques de l'athlète.
ECU 4.3 : Conception et mise en situation professionnelle de musculation sur appareil pour le grand public	2	Connaissances des méthodes et techniques du renforcement musculaire, apprentissage des exercices spécifiques aux différents groupes musculaires. Ces connaissances et méthodes seront utilisables soit dans le cadre de la prescription de l'entraînement dans un but de santé et de développement de la condition physique, soit dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport.	Concevoir et encadrer des séances de musculation sur appareil pour le grand public.
ECU 4.4 : Optimisation de la performance (Université Picardie Jules Verne)	6	Connaissance des composantes de la charge d'entraînement, Modélisation des processus d'adaptation à l'entraînement, Adaptation en fonction des profils et des handicaps des publics entraînés.	Analyser les exigences physiques des publics et de certaines disciplines sportives et, planifier l'intervention adaptée et pertinente du préparateur physique.
UE 5 - Préparation mentale et techniques de forme : mise en application	10	L'étudiant est placé dans la fonction de préparateur mental dans le monde professionnel, et plus particulièrement dans les phases de création et de réalisation de stratégies d'intervention personnalisées dans la préparation mentale. Travail de la voix, de l'écoute, du débriefing... L'étudiant utilise et ré-investit les connaissances, méthodes et outils de mesure spécifiques acquis dans l'UE2. Techniques et méthodes liées à la forme et au bien être. Exercices de reconditionnement physique et de dé-sédentarisation pour des publics particuliers.	Animer des séances de préparation mentale, des techniques précises de préparation mentale. Acquérir des connaissances et savoir-faire relatifs aux outils de la personne encadrée et appropriation de techniques liées à la remise en forme et au bien être. Acquérir les connaissances et compétences utiles dans la prise en charge physique sécurisée d'un public particulier.
ECU 5.1 : Animation de séances		L'étudiant est placé dans la fonction de préparateur mental dans le monde professionnel, et plus particulièrement dans les phases de création et de réalisation de stratégies d'intervention personnalisées dans la préparation mentale. Travail de la voix, de l'écoute, du débriefing... L'étudiant utilise et ré-investit les connaissances, méthodes et outils de mesure spécifiques acquis dans l'UE 2.	Animer des séances de préparation mentale, des techniques précises de préparation mentale.
ECU 5.2 : Techniques et méthodes liées à la forme et au bien être		Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être. Exercices de reconditionnement physique et de dé-sédentarisation pour des publics particuliers.	Acquérir des connaissances et savoir-faire relatifs aux outils de la personne encadrée et appropriation de techniques liées à la remise en forme et au bien-être. Acquérir les connaissances et compétences utiles dans la prise en charge physique sécurisée d'un public particulier.

Libelle	Crédits	contenu	compétences
UE 6 - Penser son projet professionnel 2ème partie	2	Maîtriser les bases de la démarche d' « ingénierie de projet » nécessaires tant à l'accompagnement de l'athlète dans la réalisation de sa performance sportive qu'à la prise de décision des instances dirigeantes. Appréhender l'institution « Ministère des Sports » via le CREPS des Hauts de France (le concours du professorat de sport ; visite des pôles d'entraînement de la filière haut niveau et échanges avec les cadres d'Etat responsables) pour mesurer les exigences de son recrutement en catégorie A.	A partir d'une démarche de diagnostic partagée, EC d'élaborer le projet de développement d'un club sportif et d'échafauder un système de formation et d'entraînement des sportifs propices à la performance en vue de les présenter et soutenir face aux décideurs (dirigeants des clubs). Maîtriser les connaissances et conditions préalables au concours du professorat de sport (pré requis, pré acquis, enjeux, objectifs de préparation, filière du sport de haut niveau) avant de s'engager dans une éventuelle préparation.
UE 7 - Stage en milieu professionnel (minimum 280 heures)	8	Intervention en milieu professionnel. Conception de programmes de remise à l'effort, d'entraînement et d'optimisation de la performance sportive. Les stages conventionnés sont encadrés par des enseignants et/ou des professionnels investis dans la structure.	Concevoir et organiser les types, formes et modalités de pratique. Evaluer, développer et gérer l'activité physique et sportive du sédentaire, la préparation physique ou mentale du sportif dans la structure d'accueil en relation avec les intervenants de la structure.
UE 8 : UE Libre	4	Cf contenus des matières choisies	Cf compétences des matières choisies
Stage de découverte des milieux professionnels (moins de 280h)	1	Mise en situation professionnelle.	Etre capable d'activer son réseau pour se faire connaître et finaliser sa recherche de stage, d'intégrer les fonctions et missions développées en cours de stage à des fins de future professionnalisation.
Activités physiques et-ou sportives [SCAPS]	1	La mobilisation de l'ensemble des ressources dans la pratique des activités physiques, sportives. L'approfondissement des connaissances culturelles liées aux activités physiques, sportives, d'entretien et de bien être. L'amélioration de la gestion de sa vie physique actuelle et future (gestion des efforts physiques, gestion du stress, gestion des émotions), l'amélioration des conduites motrices (principes de gestion et de préparation à l'effort). La connaissance, la compréhension et la maîtrise des facteurs qui influencent les comportements et qui peuvent avoir des conséquences favorables ou non sur la santé. L'initiation à la gestion de projets. La capacité à établir des relations de façon positive avec les autres.	Permettre par la pratique d'une activité physique et / ou sportive de mieux appréhender et affronter les défis d'une vie professionnelle future. Rechercher une meilleure gestion de sa santé, une meilleure gestion des relations interpersonnelles en apprenant à mieux coopérer (maîtriser la communication et la prise de décision de façon active...), en apprenant à entraîner et/ou à manager (résoudre les problèmes selon une stratégie, prendre des décisions de façon constructive...) et rechercher à développer de la créativité et à produire du nouveau. Enfin, rechercher à accéder à une autonomie dans le travail et apprendre en mode projet.
Activités culturelles	1	Les activités culturelles se déclinent en ateliers proposés par le service culturel de l'université ou par les composantes. Elles sont axées sur la pratique individuelle, individuelle dans un cadre collectif, ou collective. Elles consistent en ateliers culturels ou artistiques traditionnels (photographie, danse, théâtre...) ou plus contemporains (danse contemporaine, orientale...). Dans les composantes, l'activité culturelle est au point de jonction avec les études pour enrichir le parcours universitaire et découvrir la culture propre ou classique de son domaine d'études (traduction et commentaire de textes antiques de médecine, cryptologie, bioéthique, littérature et droit...). L'étudiant peut aussi participer aux activités de l'Orchestre Universitaire de Lille, regroupant les étudiants musiciens des Universités lilloises. Les ateliers sont évolutifs et peuvent changer d'année en année, permettant à l'étudiant de découvrir de nombreuses activités culturelles.	1) S'initier ou continuer la pratique culturelle antérieure aux études 2) Découvrir des domaines et des activités artistiques 3) S'ouvrir l'esprit et favoriser l'épanouissement individuel. 4) Enrichir son parcours universitaire par une pratique culturelle en lien avec ses études.
Engagement civique	1	S'engager, c'est contribuer à construire la société dans laquelle, nous souhaitons vivre, dans un esprit d'ouverture, de solidarité, de responsabilité et de durabilité. C'est participer par son activité éducative, culturelle, citoyenne, sportive, environnementale et laïque à la vie de l'Université comme à la vie de la cité*.	Capacité à s'engager en faveur d'un projet d'intérêt général collectif, à élaborer un diagnostic et inscrire un projet dans un contexte socio-économique et à partir d'un environnement institutionnel connu, à construire et conduire un projet, à élaborer et mettre en œuvre des solutions collectives et partagées, à fédérer les énergies, les différents interlocuteurs et instances, à présenter un projet et ses apports en des termes précis et concrets auprès d'acteurs variés, et à créer des liens avec des acteurs variés, mettre en place des collaboration pérennes.