

---

# MASTER ENTRAINEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE 2A

| Libelle   | Crédits | contenu  | compétences   |
|---|---------|--|---|
| <b>SEMESTRE 3</b>   |         |  |   |
| UE 1 - Préparation nutritionnelle et techniques de forme                      | 10      | Connaissances liées aux fondamentaux en nutrition, aux spécificités du sportif et aux méthodes d'évaluation des apports alimentaires, de la dépense énergétique et de la composition corporelle. Connaissance professionnelle du vocabulaire spécifique à la nutrition du sportif en langue anglaise. Préparation intensive au TOEIC (Test Of English For International Communication). Techniques en lien avec des programmes de perte de poids, de gain de masse musculaire, de développement de l'endurance cardio-vasculaire. L'étudiant utilise et ré-investit les techniques et méthodes liées à la forme et au bien être acquis dans l'UE5 en Master 1. Ces connaissances et méthodes seront déclinées dans un but d'optimisation de la performance (public sportif), dans un objectif de dé-sédentarisation (grand public) et dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport. | Savoir évaluer les apports et les dépenses énergétiques, créer et équilibrer des rations alimentaires adaptées aux spécificités de chaque sportif. Aptitude à effectuer un bilan nutritionnel en anglais en utilisant de façon appropriée le vocabulaire spécifique à la nutrition du sportif. Valider un niveau reconnu en anglais. Concevoir des cours ou programmes personnalisés en entretien ou en développement physique dans les techniques de forme et de bien être.  |
| ECU 1.1 : Nutrition du sportif  |         | Connaissances liées aux fondamentaux en nutrition, aux spécificités du sportif et aux méthodes d'évaluation des apports alimentaires, de la dépense énergétique et de la composition corporelle. Connaissance professionnelle du vocabulaire spécifique à la nutrition du sportif en langue anglaise.  | Savoir évaluer les apports et les dépenses énergétiques, créer et équilibrer des rations alimentaires adaptées aux spécificités de chaque sportif. Aptitude à effectuer un bilan nutritionnel en anglais en utilisant de façon appropriée le vocabulaire spécifique à la nutrition du sportif.  |
| ECU 1.2 : Conception de programmes de prise en charge individualisée en forme |         | Techniques en lien avec des programmes de perte de poids, de gain de masse musculaire, de développement de l'endurance cardio-vasculaire. L'étudiant utilise et ré-investit les techniques et méthodes liées à la forme et au bien être acquis dans l'UE 5 en Master 1. Ces connaissances et méthodes seront déclinées dans un but d'optimisation de la performance (public sportif) et dans un objectif de dé-sédentarisation (grand public).   | Concevoir des cours ou programmes personnalisés en entretien ou en développement physique dans les techniques de forme et de bien-être.   |
| UE 2 - Préparation physique : mise en application                             | 10      | Etudier les composantes de la charge d'entraînement et la structuration du processus d'entraînement en sports collectifs. Identifier, analyser et comparer les nouvelles techniques de préparation physique et d'entraînement de haut niveau. Des experts reconnus font part de l'approche qu'ils ont développée au contact d'athlètes de haut niveau. Bases théoriques et aspects fondamentaux de la pratique en haltérophilie. Réalisations systématiques des principaux exercices spécifiques à la préparation physique. Méthodes et techniques de musculation sur appareil orientées vers le développement des qualités physiques et l'amélioration des performances du sportif confirmé et/ou de haut niveau. L'étudiant utilise et ré-investit les connaissances et méthodes acquises dans l'UE4 de Master 1.  | Analyser les exigences physiques des sports collectifs, concevoir et planifier les stratégies d'intervention du préparateur physique. Connaître les principes d'entraînement à l'haltérophilie, savoir démontrer les exercices spécifiques et justifier leur utilisation dans le cadre de la préparation physique. Connaître les principes d'entraînement à l'haltérophilie, savoir démontrer les exercices spécifiques et justifier leur utilisation dans le cadre de la préparation physique. Concevoir et encadrer des séances de musculation spécifiques à l'amélioration des performances dans une pratique sportive de haut niveau. |

| Libelle  | Crédits | contenu  | compétences  |
|--|---------|--|--|
| ECU 2.1 : Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le sportif de haut niveau |         | Bases théoriques et aspects fondamentaux de la pratique en haltérophilie. Réalisations systématiques des principaux exercices spécifiques à la préparation physique. Méthodes et techniques de musculation sur appareil orientées vers le développement des qualités physiques et l'amélioration des performances du sportif confirmé et/ou de haut niveau. L'étudiant utilise et ré-investit les connaissances et méthodes acquises dans l'UE 4 de Master 1.  | Connaître les principes d'entraînement à l'haltérophilie, savoir démontrer les exercices spécifiques et justifier leur utilisation dans le cadre de la préparation physique. Concevoir et encadrer des séances de musculation spécifiques à l'amélioration des performances dans une pratique sportive de haut niveau.   |
| ECU 2.2 : Préparation physique et haut niveau  |         | Etudier les composantes de la charge d'entraînement et la structuration du processus d'entraînement en sports collectifs. Identifier, analyser et comparer les nouvelles techniques de préparation physique et d'entraînement de haut niveau. Des experts reconnus font part de l'approche qu'ils ont développée au contact d'athlètes de haut niveau. L'étudiant utilise et ré-investit les connaissances et méthodes acquises dans l'UE 4 de Master 1.   | Analyser les exigences physiques des sports collectifs, concevoir et planifier les stratégies d'intervention du préparateur physique. Connaître les principes d'entraînement à l'haltérophilie, savoir démontrer les exercices spécifiques et justifier leur utilisation dans le cadre de la préparation physique.   |
| UE 3 - Préparation nutritionnelle : mise en application  | 10      | Afin d'assimiler les connaissances et de mettre en pratique les concepts et méthodes acquis dans l'UE1 de Master 2, l'étudiant est placé en stage dans les phases de conception de programmes nutritionnels et de conduite des stratégies d'intervention personnalisées dans la nutrition du sportif. CM portant sur la connaissance de soi et de ses valeurs, sur les entreprises cibles de stage; TD portant sur les problématiques et les enjeux du marché du travail spécifique à la branche professionnelle sport, séminaires professionnels, forum stage-emploi, mise en situation réelle de recrutement avec les professionnels de la branche sport (simulations d'entretiens). | Maîtrise des outils d'évaluation permettant de réaliser un bilan individuel nutritionnel complet, d'élaborer un plan alimentaire générique adapté au sportif, de présenter une journée type et de proposer un semainier type individualisé. Eduquer le sportif sur les principes liés à la nutrition et la santé. Etre capable de donner du sens à son implication dans son projet de formation pour répondre au défi de l'insertion professionnelle. Etre capable de concevoir son projet professionnel à partir du bilan de compétences pour pouvoir passer à l'action (simulation d'entretiens de recrutement) grâce à une bonne compréhension de la branche professionnelle sport. |
| ECU 3.1 : Conception et mise en situation professionnelle en nutrition   |         | Afin d'assimiler les connaissances et de mettre en pratique les concepts et méthodes acquis dans l'UE 1 de Master 2, l'étudiant est placé en stage dans les phases de conception de programmes nutritionnels et de conduite des stratégies d'intervention personnalisées dans la nutrition du sportif.   | Maîtrise des outils d'évaluation permettant de réaliser un bilan individuel nutritionnel complet, d'élaborer un plan alimentaire générique adapté au sportif, de présenter une journée type et de proposer un semainier type individualisé. Eduquer le sportif sur les principes liés à la nutrition et la santé.  |
| ECU 3.2 : Projet personnel et professionnel  |         | CM portant sur la connaissance de soi et de ses valeurs, sur les entreprises cibles de stage; TD portant sur les problématiques et les enjeux du marché du travail spécifique à la branche professionnelle sport, séminaires professionnels, forum stage-emploi, mise en situation réelle de recrutement avec les professionnels de la branche sport (simulations d'entretiens).   | Etre capable de donner du sens à son implication dans son projet de formation pour répondre au défi de l'insertion professionnelle. Etre capable de concevoir son projet professionnel à partir du bilan de compétences pour pouvoir passer à l'action (simulation d'entretiens de recrutement) grâce à une bonne compréhension de la branche professionnelle sport.   |

| Libelle  | Crédits | contenu   | compétences  |
|--|---------|---|--|
| <b>SEMESTRE 4</b>  |         |   |  |
| UE 4 - Outils méthodologiques et de professionnalisation                             | 10      | Cf contenus des matières choisies   | Cf compétences des matières choisies   |
| ECU 4.1 Formation à la recherche   |         | Séminaires scientifiques (conférence, protocole, thèse...) proposés par les laboratoires STAPS de la région, mutualisés avec la spécialité Science du Sport et de l'Activité Physique.  | Etre capable de définir une problématique de questions pratiques et d'un état de lieu de la littérature scientifique. Savoir utiliser cette source de connaissances à des fins d'évolution professionnelle, d'ouverture d'esprit, d'esprit critique.   |
| 4.2 - Projet personnel et professionnel  | 5       | CM-TD portant sur les différentes étapes de construction d'un plan d'affaires (étude de marché, création d'entreprise), la franchise et les techniques de vente.  | Etre capable de développer son activité sous forme libérale, d'établissement franchisé, d'entreprise libérale ou de société dans le milieu sportif (évaluer les besoins du marché, produire et analyser une étude de marché, déterminer des stratégies de communication, savoir créer et démarrer une entreprise).   |
| 4.3 - Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme   | 3       | L'étudiant est placé dans la fonction de personal training ou assistance/entraînement personnalisé dans le monde professionnel, et plus particulièrement dans la conception de programmes individualisés de mise ou de remise en forme dans les techniques cardio-vasculaires, les techniques de renforcement musculaire et les techniques douces, et la prise en charge d'un profil client défini. L'étudiant s'approprie et ré-investit les connaissances fondamentales, méthodes et outils de mesure spécifiques acquis dans l'UE 1 de Master 2.   | Savoir proposer, encadrer et animer une séance de prise en charge individualisée prenant compte les différentes caractéristiques d'un public cible.  |
| 4.4 - Développer son projet professionnel (Université d'Amiens Picardie Jules Verne) |         | Bilan de compétence, stratégies de recherche d'emploi, insertion professionnelle  | Exploiter ses compétences pour mettre en avant une stratégie dynamique de recherche d'emploi   |
| UE 5 - Stage en milieu professionnel (minimum 300 heures)                            | 20      | Intervention en milieu professionnel. Conception et réalisation de stratégies d'intervention personnalisées dans la remise en forme. Pilotage et expertise de programmes d'entraînement et d'optimisation de la performance sportive. Les stages conventionnés sont encadrés par des enseignants et des professionnels investis dans la structure.  | Concevoir et planifier un entraînement personnalisé en remise en forme. Organiser, développer et gérer les préparations nutritionnelle, physique, et/ou mentale du sportif dans la structure d'accueil en relation avec les intervenants et dirigeants de la structure. Expertiser des programmes d'entraînement et d'optimisation de la performance sportive. Former, conseiller et évaluer les intervenants de la structure.   |
| UE 6 - UE libre  | 3       | 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. |

| Libelle               | Crédits | contenu   | compétences   |
|-----------------------|---------|---|---|
| Activités culturelles | 1       | <p>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.</p> | <p>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.</p>   |
| Engagement civique    | 1       | <p>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*.</p>   | <p>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.</p> |