

Année universitaire 2022-2023

UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Master 1

STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux - En Apprentissage

SEMESTRE 1

Nature	Libellé éléments	ECTS EC
BCC	3 Préparation mentale	9
UE	3.1 Connaissances, démarche et techniques de préparation mentale	9
BCC	1 Entraînement pour tout public	12
UE	1.1 Evaluations musculaire, du profil moteur, des fonctions cardio-respiratoires et du mouvement	9
UE	1.2 Ingénierie conception et animation séances musculation sur appareil pour le grand public	3
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	9
UE	5.1 Outils de professionnalisation	6
UE	5.2 Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir	3

SEMESTRE 2

Nature	Libellé éléments	ECTS EC
BCC	2 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	6
UE	2.1 Facteurs limitant et influençant la performance sportive	3
UE	2.2 Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance	3
BCC	3 Préparation mentale	6
UE	3.2 Conception et mise en situation professionnelle en préparation mentale	6
BCC	1 Entraînement pour tout public	3
UE	1.3 Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être	3
BCC	6 Développer et manager des projets sportifs	9
UE	6.1 Management de projet des organisations sportives	3
UE	6.2 Expérience professionnelle (308 h a minima dans la structure)	6
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	6
UE	5.4 Projet de l'étudiant	3
UE	5.3 UE d'ouverture (1 sur 2 choix possibles)	3
SB	5.3.1 UE Faculté de Psychologie : Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux	0
SB	5.3.2 Certification haltérophilie (BF1)	0