

Composante : FSSEP
Cursus : Master
Mention : STAPS Entraînement et optimisation de la performance sportive
Parcours : Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux

Bloc Connaissances et de Compétences	Unité d'Enseignement	Responsable	Nb ECTS	Volume horaire encadré étudiant		Intitulé	1 ère session	session rattrapage
SEMESTRE 1								
BCC 1	Totaux BCC1		12	78				
Entraînement tout public	UE1.1		9	66				
	UE1.1 Evaluations musculaire, du profil moteur, des fonctions cardio-respiratoires et du mouvement	F. DAUSSIN			EC 1	Adaptations musculaires à l'entraînement en endurance	10% CC - quizz théorique 30%CC - analyse vidéo 60% CT - écrit 1h - analyse de données à partir de cas pratiques	100% CT - écrit 1h - analyse de données à partir de cas pratiques
					EC 2	Déterminants physiologiques de l'aptitude aérobie		
					Entraînement intermittent pour développer les perf aérobies			
					EC 3	Evaluation du mouvement		
					EC 4	Evaluation musculaire en isocinétisme		
					EC 5	Indice d'endurance		
					EC 6	L'accélérométrie pour quantifier l'activité de terrain		
					EC 7	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique		
					EC 8	Méthodes d'évaluation sur le terrain		
					EC 9	Préférence motrice		
	EC 10	Répétition de sprints						
	UE 1.2		3	12				
UE1.2 Conception et mise en situation professionnelle de musculation sur appareil pour le grand public	K. AKAKPO			EC 1	Planification d'entraînements en musculation	CC (dossier + oral) 40% ; CT (devoir écrit 1h30) 60%	CC (dossier + oral) 40% ; CT (devoir écrit 1h30) 60%	
BCC 3	Totaux BCC3		9	78				
Préparation mentale	UE 3.1		9	78				
	UE3.1 Connaissances, démarche et techniques de préparation mentale	Y. DUFOUR			EC 1	Connaissances liées au métier, à la démarche, aux tests	CC 30% devoir écrit 2h (questions sur la connaissance des outils et méthodes) et 10% devoir écrit d'Anglais 1h30 ; CT 60% devoir écrit 4h (étude de cas de préparation mentale)	CT 100% devoir écrit de 4h (étude de cas de préparation mentale)
					Contrôle respiratoire, techniques de relaxation, mindfulness			
					EC 2	Démarche, tests, programmation		
					EC 3	Entraînement technique		
					EC 4	Études de cas en préparation mentale		
					EC 5	Fixation d'objectifs, Discours interne, switch		
					EC 6	Imagerie mentale		
					EC 7	Le groupe, techniques de communication		
					EC 8	Maîtrise des concepts de base connaissances liées au métier		
					EC 9	Préparation mentale en anglais		
					EC 10	Sophrologie		
					EC 11	Stress, Motivation, Régulation Activation, Attention		
BCC 5	Totaux BCC5		9	62				
Développer son projet personnel et professionnel	UE 5.1		6	30				
	UE5.1 Outils de professionnalisation	F. DAUSSIN			EC 1	Analyser et interpréter un article scientifique	50% CC - 50% CT	100% CT 1h : analyse d'un article scientifique anglais
					EC 2	Cartes heuristiques		
					EC 3	Définition d'un projet scientifique		
					EC 4	La recherche bibliographique		
					EC 5	La recherche en STAPS		
					EC 6	Les stat appliq aux sciences du sport (Excel et Anostat)		
					EC 7	Méthodologie de la recherche		
	UE 5.2		3	32				
	U5.2 Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir	F. CAMPORELLI			EC 1	Forum stage emploi, séminaires et job speed dating	CT 100% mise en ligne son profil personnel sur un RSP, CV vidéo, dossier, participation aux JIVE, séminaires, conférences, forum des métiers et job speed dating	CT 100% mise en ligne son profil personnel sur un RSP, CV vidéo, dossier, participation aux conférences et job speed dating
				EC 2	Personnal Branding			
				EC 3	Portfolio 2			

SEMESTRE 2								
BCC 1	Totaux BCC1		3	29				
Entraînement tout public	UE 1.1		3	29				
	UE 1.1 Techniques et méthodes liées à la forme	F. FRANCOIS			EC 1	Techniques de forme et de Bien être	CT 100% devoir écrit 1h30	CT 100% dossier
BCC 2	Totaux BCC2		6	132				
Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	UE 2.1		3	60				
	UE2.1 Facteurs limitant et influençant la performance sportive	F.-X. GAMELIN			EC 1	Affûtage	100% CT : écrit 2h00 - questions de réflexion à partir d'un document support	100% CT : écrit 2h00 - questions de réflexion à partir d'un document support
					EC 2	Cardio training sur appareil		
					EC 3	Contraintes respiratoires		
					EC 4	Contrôle de l'entraînement		
					EC 5	Dopage		
					EC 6	Éléments de préparation physique		
					EC 7	Entraînement et altitude		
					EC 8	Mobilité		
					EC 9	Modélisation des facteurs de la performance sportive		
					EC 10	Principes de la programmation appliquée à long terme		
					EC 11	Récupération		
					EC 12	RPE - Chronobiologie		
					EC 13	Surentraînement et désentraînement		
					EC 14	Thermorégulation		
					EC 15	Traumatologie du sportif		
	UE 2.2		3	72				
	UE2.2 Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance	P. MUCCI			EC 1	La préparation physique sur le terrain	CC 30% pratique CT 70% rapport et oral	CC 30% pratique CT 70% rapport et oral
					EC 2	Préparation au projet d'évaluation qualités physiques		
					EC 3	Principe de la mise en situation		
					EC 4	Suivi de la mise en situation		
BCC 3	Totaux BCC3		6	40				
Préparation mentale	UE 3.1		6	40				
	UE3.1 Conception et mise en situation professionnelle en préparation mentale	Y. DUFOUR			EC 1	Mise en situation professionnelle en préparation mentale	CT 100% dossier et oral	CT 100% dossier et oral
					EC 2	Préparation mentale : animation de séance		
BCC 5	Totaux BCC5		6	36 à 90				
Développer son projet personnel et professionnel	UE 5.1 (à choix)		3					
	UE 5.1 A Stage facultatif (minimum 70h)	M. GARCIN		70	EC 1	Stage facultatif (minimum 70h)	CT 100% rapport d'activité	CT 100% rapport d'activité
	UE 5.1 B Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux (faculté de psychologie)	S. RUSINEK				Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux	CT 100% devoir écrit 2h	CT 100% devoir écrit 2h
	UE 5.1 C Certification haltérophilie BF1	A. BROUSSAL		16	EC 1	Certification haltérophilie BF1	CT 100% QCM, pratique + oral	CT 100% QCM, pratique + oral
	UE 5.2		3	20				
	UE 5.2 Projet de l'étudiant (UE transversale)	M. GARCIN			EC 1	Projet de l'étudiant	En fonction de l'UE transversale choisie	
BCC 6	Totaux BCC6		9	299				
Développer et manager des projets sportifs	UE 6.1		3	19				
	UE6.1 Management de projet des organisations sportives	F. CAMPORELLI			EC 1	Être cadre dans une organisation sportive	CT 100% Rapport	CT 100% Rapport
					EC 2	Les concours du professorat de sport		
					EC 3	Les entraîneurs experts en question		
					EC 4	Partage de pratiques		
	UE 6.2		6	280				
	UE 6.2 Stage en milieu professionnel (minimum 280 heures)	M. GARCIN			EC 1	Stage en milieu professionnel (minimum 280 heures)	CT 20% écrit, oral, rapport d'étape, CT 80% mémoire puis soutenance	CT 20% écrit, oral, rapport d'étape, CT 80% mémoire puis soutenance

SEMESTRE 3								
BCC 1	Totaux BCC1		3	14				
Entraînement tout public	UE 1.1 UE1.1 Conception de programmes de prise en charge individualisée en forme	F. FRANCOIS	3	14	EC 1	Conception de programmes de prise en charge individualisée en forme	CT 100% dossier	CT 100% dossier
BCC 2	Totaux BCC2		9	86				
Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	UE 2.1		6	62				
	UE 2.1 Préparation physique et haut niveau	M. SIDNEY			EC 1	Le point de vue des experts	CT 100% dossier et/ou vidéo + oral	CT 100% dossier et/ou vidéo
	UE 2.2		3	24				
	UE 2.4 Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le sportif de haut niveau	K. AKAKPO			EC 1	Conception et mise en situation professionnelle de musculation pour le sportif de haut niveau	CC 40% (dossier + oral) -CT 60% (devoir écrit 1h30)	CC 40% (dossier + oral) -CT 60% (devoir écrit 1h30)
					EC 2	L'altérophilie		
BCC 4	Totaux BCC4		15	133				
Préparation nutritionnelle	UE 4.1		9	55	EC 1	Etude et calculs de rations alimentaires spécifiques		
	UE 4.1 Nutrition du sportif	M. GARCIN			EC 2	Évaluation des apports alimentaires		
					EC 3	Le comportement alimentaire		
					EC 4	Les aliments pour sportifs		
					EC 5	Les besoins et apports nutritionnels		
					EC 6	Les boissons de l'effort		
					EC 7	Les ergogènes nutritionnels		
					EC 8	Mesure de la composition corporelle		
					EC 9	Mesure de la dépense énergétique		
					EC 10	Nutrition et performance		
					EC 11	Nutrition et sport loisir		
					EC 12	Saisies et calculs avec le logiciel Nutrilog		
	UE 4.2		6	78				
	UE4.2 Conception et mise en situation professionnelle en nutrition	M. GARCIN			EC 1	Conception et mise en situation professionnelle en nutrition	100%CT (fiche et oral en anglais 20%, dossiers et oral professionnel 80%)	100%CT (fiche et oral en anglais 20%, dossiers et oral professionnel 80%)
					EC 2	Langues appliquées : Anglais		
BCC 5	Totaux BCC5		3	20				
Développer son projet personnel et professionnel	UE 5.1		3	20				
	UE 5.1 Séminaires et job speed dating	M. GARCIN			EC 1	Forum stage emploi, séminaires et job speed dating	CT 100% CV vidéo, dossier, participation à des évènements et job speed dating	CT 100% CV vidéo, dossier, participation à des conférences et simulation de recrutement
SEMESTRE 4								
BCC 1	Totaux BCC1		3	20				
Entraînement tout public	UE 1.1 UE1.1 Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme	F. FRANCOIS	3	20	EC 1	Conception et mise en situation professionnelle du Personal Trainer	CT 100% PPT avec video intégrée	CT 100% PPT avec video intégrée
BCC 5	Totaux BCC5		3	16				
Développer son projet personnel et professionnel	UE 5.1		3	16				
	UE 5.1 Certification haltérophilie (BF2)	A. BROUSSAL			EC 1	Certification haltérophilie (BF2)	CT 100% QCM, pratique + oral	CT 100% QCM, pratique + oral
BCC 6	Totaux BCC6		24	335				
Développer et manager des projets sportifs	UE 6.1		3	31	EC 1	Création d'activité et entrepreneuriat en EOPS		
	UE6.1 Portfolio 3 : exploiter ses ressources et son réseau	Y. CARIN			EC 2	Création d'activités et entrepreneuriat en santé-sport		
					EC 3	Création d'entreprise		
					EC 4	E-reputation		
						Le marché de l'emploi (sports et loisirs privés marchands)		
					EC 5			
					EC 6	Stratégies de communication		
	UE 6.2		21	304				
	UE 6.2 Stage en milieu professionnel (minimum 300 heures)	M. GARCIN			EC 1	Formation à la recherche	CT 30% écrit, oral, rapport d'étape, CT 70% mémoire puis soutenance	CT 30% écrit, oral, rapport d'étape, CT 70% mémoire puis soutenance
					EC 2	Stage de 300 heures minimum		