

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	MCC SES 1	MCC SES 2	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	1 Enseignements disciplinaires	Oblig.	18				148						
UE	1.1 Optionnelle : connaissances professionnelles	1 choix	9				88						
SB	1 Préparation mentale	Oblig.	0				88						
	Connaissances fondamentales en préparation mentale			CT	CT	CM	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
	La démarche en préparation mentale			CT	CT	TD	20	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de préparation mentale			CT	CT	TD	38	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation mentale en anglais			CT	CT	TD	10	2	Non	Non	Non	Non	Non
SB	2 Préparation physique	Oblig.	0				67						
	Adaptations musculaires à l'entraînement en endurance			CC	CT	CM Distanciel	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'accélérométrie pour quantifier l'activité de terrain			CC	CT	TD	4	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation musculaire en isocinétisme Théorie			CC	CT	CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation musculaire en isocinétisme Pratique			CC	CT	TD	5	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Préférence motrice			CC	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préférence motrice			CC	CT	TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 1			CC	CT	TD Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 2			CC	CT	TD	3	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Déterminants physiologiques de l'aptitude aérobie			CC	CT	CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Entraînement intermittent pour développer les performances aérobies			CC	CT	CM Distanciel	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Répétition de sprints 1			CC	CT	TD	3	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Répétition de sprints 2			CC	CT	TD	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 1			CC	CT	TD	2	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 1					TD Distanciel	1	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 2			CC	CT	TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 2					TD Distanciel	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Profil force - vitesse en course à pied			CC	CT	TD	2	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Profil force - vitesse en course à pied					TD Distanciel	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Batterie de tests fonctionnels			CC	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Méthodes de développement avancées et planification de la force en musculation			CC	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et animation d'entraînements en musculation			CC	CT	TD	10	2	Non	Non	Non	Non	Non
UE	1.2 Eléments de Recherche en Sciences du Sport et de l'Activité Physique	2 choix	9				60						
	Sciences de l'éducation			CT	CT	CM	30	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Histoire			CT	CT	CM	30	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Physiologie			CT	CT	CM	30	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Psychologie			CT	CT	CM	30	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Sociologie			CT	CT	CM	30	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Biomécanique			CT	CT	CM	30	0	Non	Non	Non	Non	Non
	Contrôle moteur			CT	CT	CM	30	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Sciences économiques et de gestion			CT	CT	CM	30	1	Non	Non	Non	Non	Non

BCC	2 Enseignements Génériques	Oblig.	6				30						
UE	2.1 Méthodologie de la recherche et anglais intégré	Oblig.	6				30						
SB	1 Ethique	Oblig.	0				6						
	Ethique					CM	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
SB	2 Démarche de recherche	1 choix	0				24						
SB	1 Démarche de recherche en sciences de la vie	Oblig.	0				24						
	Démarche de recherche en sciences de la vie					CC	18	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Démarche de recherche en sciences de la vie					CC	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
SB	2 Démarche de recherche en sciences humaines et sociales	Oblig.	0				24						
	Démarche de recherche en sciences humaines et sciences sociales					CC	18	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Démarche de recherche en sciences humaines et sciences sociales					CC	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	3 Enseignements Professionnels	Oblig.	6				30						
UE	3.1 Projet de l'étudiant	Oblig.	6				30						
	Aide et accompagnement à l'insertion professionnelle : portfolio 2					CC	8	1	Non	Non	Non	Non	Non
	E-reputation					CC	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Développement du projet de recherche en entraînement sportif					CC	20	1	Non	Non	Non	Non	Non

Année Universitaire 2023/2024

Composante: UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT

Département: SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Cursus: **Master**

Mention: **ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE**

Parcours: **Recherche Sciences du sport de l'activité physique**

An. concernée: **M1**

Semestre: **2**

ECTS: 30

Volum. encadr. étud.: 146

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	MCC SES 1	MCC SES 2	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	1 Enseignements disciplinaires	Oblig.	9				60						
UE	1.1 Optionnelle : 2 choix connaissances professionnelles	1 choix	9				60						
SB	1 Préparation mentale	Oblig.	0				20						
	Préparation mentale : animation de séances			CT	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation mentale : animation de séances			CT	CT	TD	18	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en stage en préparation mentale			CT	CT	TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Obligatoire	Non	Non
SB	2 Préparation physique	Oblig.	0				60						
	Chronobiologie			CT	CT	CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Dopage			CT	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Traumatologie du sportif			CT	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Traumatologie du sportif			CT	CT	TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Récupération			CT	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Affûtage			CT	CT	CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Modélisation des facteurs de la performance sportive			CT	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Contrôle de l'entraînement			CT	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Cardio training sur appareil			CT	CT	TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Surentraînement et désentraînement			CT	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Capacité d'étirement			CT	CT	CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Suivi de la charge d'entraînement			CT	CT	TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Contraintes respiratoires			CT	CT	CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Thermorégulation			CT	CT	CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Entraînement et altitude			CT	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Réathlétisation			CT	CT	CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Posture et prévention des blessures			CT	CT	CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Puissance, explosivité et profil force-vitesse			CT	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	RPE			CT	CT	CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Périodisation: du court au long terme			CT	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	2 Enseignements Génériques	Oblig.	12				70						
UE	2.1 Outils de mesure et d'analyse en Sciences du Sport et de l'Activité Physique	1 choix	12				70						
SB	1 Outils de mesure et d'analyse en Sciences Expérimentales	Oblig.	0				70						
	Outils de mesure et d'analyse en Sciences Expérimentales			CC	CT	TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Outils de mesure et d'analyse en Sciences Expérimentales			CC	CT	CM	50	1	Non	Non	Non	Non	Non
SB	2 Techniques de recherche en Sciences Humaines et Sociales et de Gestion	Oblig.	0				70						
	Techniques de recherche en Sciences Humaines et Sociales et de Gestion			CC	CT	CM	50	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de recherche en Sciences Humaines et Sociales et de Gestion			CC	CT	TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non

BCC	3 Enseignements Professionnels	Oblig.	9				16							
UE	3.1 Projet de l'étudiant	Oblig.	9				16							
	Projet de recherche de l'étudiant : séminaires			CT	CT	CM	16	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Stage			CT	CT	TD	0	1	Obligatoire	Mémoire de recherche	Non	Non	Non	Non