

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: **Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux**

An. concernée: **M1**

Semestre: **1**

ECTS: 30

Volum. encadr. étud.: 229

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 Entraînement pour tout public	Oblig.	12				79						
UE	1.1 Evaluations musculaire, du profil moteur, des fonctions cardio-respiratoires et du mouvement	Oblig.	9				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
	Evaluation de la perf sportive à l'aide de logiciels d'analyse d'images : LONGOMATCH et KINOVEA			CC	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation de la perf sportive à l'aide de logiciels d'analyse d'images : LONGOMATCH et KINOVEA			CC	CT	TD	8	2	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			CC	CT	TD Distanciel	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Batterie de tests fonctionnels			CC	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	1.2 Ingénierie conception et animation séances musculation sur appareil pour le grand public	Oblig.	3				12						
	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
BCC	3 Préparation mentale	Oblig.	9				88						
UE	3.1 Connaissances, démarche et techniques de préparation mentale	Oblig.	9				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

BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	9				62							
UE	5.1 Outils de professionnalisation	Oblig.	6				30							
	La recherche bibliographique			CC	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Définition d'un projet scientifique			CC	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyser et interpréter un article scientifique			CC	CT	TD	6	2	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Méthodologie de la recherche			CC	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	La recherche en STAPS			CC	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Cartes heuristiques			CC	CT	CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anostat)			CC	CT	TD	6	2	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anostat)			CC	CT	CM Distanciel	3	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anostat)					CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
UE	5.2 Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir VALIDATION PARTICIPATION A LA COURSE UFR3S CHU	Oblig.	3				32							
	Portfolio 2			CC	CT	TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Forum stage emploi, séminaires et job speed dating M1 EOPS			CC	CT	TD	22	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	E-reputation			CC	CT	CM	2	1	Non	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: **Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux**

An. concernée: **M1**

Semestre: **2**

ECTS:

Volum. encadr. étud.: 200

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 Entraînement pour tout public	Oblig.	3				29						
UE	1.3 Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être	Oblig.	3				29						
	Techniques de forme et de Bien être			CT	CT	TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de forme et de Bien être			CT	CT	CM	21	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	2 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	Oblig.	6				84						
UE	2.1 Facteurs limitant et influençant la performance sportive	Oblig.	3				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					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
UE	2.2 Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance	Oblig.	3				24						
	La préparation physique sur le terrain			CC/CT	CT	TD	16	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Principe de la mise en situation			CC/CT	CT	CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation au projet d'évaluation des qualités physiques			CC/CT	CT	TD	4	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Principe de la mise en situation			CC/CT	CT	TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en stage en évaluation de la performance			CC/CT	CT	TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Obligatoire	Non	Non
BCC	3 Préparation mentale	Oblig.	6				20						
UE	3.2 Conception et mise en situation professionnelle en préparation mentale	Oblig.	6				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

BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	6				44							
UE	5.4 Projet de l'étudiant	1 choix	3				20							
SB	S2-S4 - Pratiquer des activités physiques et sportives - Campus Moulins-Ronchin-Santé	1 choix	0				0							
	Projet de l'étudiant - non ouvert					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Projet de l'étudiant - non ouvert					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SB	S2 UE PE Etablissement - Campus Moulins-Ronchin-Santé	1 choix	0				20							
SBEC	Thématique A - Approfondir ou élargir ses connaissances	1 choix	0	CCI			0							
	Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2023/2024					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Projet de l'étudiant - non ouvert					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SBEC	Thématique B - Maîtriser des pratiques d'écriture et d'expression	1 choix	0	CCI			10							
	Écrire sans fautes (S2-S4)					TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Écrire sans fautes (S2-S4)					TD Distanciel	10	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Projet de l'étudiant - non ouvert					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SBEC	Thématique C - Acquérir des compétences informationnelles, numériques et documentaires	1 choix	0	CCI			0							
	Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2023/2024					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Projet de l'étudiant - non ouvert					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SBEC	Thématique D - Développer une pensée critique	1 choix	0	CCI			0							
	Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2023/2024					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Projet de l'étudiant - non ouvert					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SBEC	Thématique E - Préparer son projet personnel et insertion professionnelle	1 choix	0	CCI			0							
	Projet de l'étudiant en cours de développement - non ouvert en 2023/2024					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Projet de l'étudiant - non ouvert					TD Labo LG 20	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SBEC	Thématique F - Préparer une expérience et une mobilité à l'international	1 choix	0	CCI			0							
	Be My Buddy (1h30) (S2-S4) - Fermeture en 23/24					TD	0	0	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Be an Ambassador (1h30) (S2-S4)					TD	0	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SBEC	Thématique I - Pratiquer des activités culturelles et créatives	1 choix	0	CCI			20							
	Variations comiques proposées par le théâtre du PRATO (S2) (L et M)					TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Atelier d'écriture (S2) (L et M)					TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Art oratoire de l'éloquence à la parole incarnée (S2) (L et M)					TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SBEC	Thématique J - Développer son engagement étudiant et citoyen	1 choix	0	CCI			0							
	Accompagnement du handicap (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Solidarité et liens intergénérationnels (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Solidarité-lutte contre la précarité (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	sensibilisation à la lutte contre les violences sexuelles et sexistes (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Écosystème de l'engagement (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Éducation populaire (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Être citoyen actif dans l'Université de Lille (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Développement durable (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Exil et Migration (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Accompagner des projets et événements culturels associatifs (10h) (L et M)					TD	0	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
UE	5.3 UE d'ouverture (1 sur 3 choix possibles)	1 choix	3				24							
SB	5.3.1 UE Faculté de Psychologie : Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux	Oblig.	0				24							
	Mineure-Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux			CC/CT	CT	TD	12	3	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Mineure-Dysfonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux					CM	12	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SB	5.3.2 Certification haltérophilie (BF1)	Oblig.	0				22							
	Certification haltérophilie BF1			CC	CT	TD	16	2	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation en haltérophilie BF1			CC	CT	TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SB	5.3.3 Stage optionnel (minimum 70h)	Oblig.	0				0							
	Stage optionnel 70h minimum			CT	CT	TD	0	1	Optionnel	Mémoire professionnel	Non	Non	Non	Non

BCC	6 Développer et manager des projets sportifs	Oblig.	9				23							
UE	6.1 Management de projet des organisations sportives	Oblig.	3				23							
	Être cadre dans une organisation sportive			CT	CT	TD	18	2	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Partage de pratiques			CT	CT	TD	1	2	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Les concours du professorat de sport			CT	CT	TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Les entraîneurs experts en question			CT	CT	TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
UE	6.2 UE 6.2 Stage en milieu professionnel (minimum 308 heures)	Oblig.	6				0							
	Stage de 308 heures minimum			CT	CT	TD	0	1	Obligatoire	Mémoire professionnel	Obligatoire	Non	Non	Non