

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: **M2**

Semestre: **3**

ECTS: 30

Volum. encadr. étud.: 175

| 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 | | | | 14 | | | | | | |
| UE | 1.4 Conception de programmes de prise en charge individualisée en forme | Oblig. | 3 | | | | 14 | | | | | | |
| | Conception de programmes de prises en charge individuelles en forme | | | CT | CT | CM | 6 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Conception de programmes de prises en charge individuelles en forme | | | CT | CT | TD | 8 | 2 | Non | Non | Non | Non | Non |
| BCC | 2 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau | Oblig. | 12 | | | | 86 | | | | | | |
| UE | 2.3 Préparation physique et haut niveau | Oblig. | 9 | | | | 62 | | | | | | |
| | Le point de vue des experts | | | CT | CT | CM | 62 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| UE | 2.4 Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le SHN | Oblig. | 3 | | | | 24 | | | | | | |
| | L'haltérophilie | | | CC | CT | CM | 4 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | L'haltérophilie | | | CC | CT | TD | 8 | 2 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Conception et mise en situation prof de musculation sur appareil pour le sportif de haut niveau | | | CC | CT | CM | 4 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Conception et mise en situation prof de musculation sur appareil pour le sportif de haut niveau | | | CC | CT | TD | 8 | 2 | Non | Non | Non | Non | Non |
| BCC | 4 Préparation nutritionnelle | Oblig. | 12 | | | | 55 | | | | | | |
| UE | 4.1 Nutrition du sportif | Oblig. | 12 | | | | 55 | | | | | | |
| | Nutrition et performance | | | CC/CT | CT | CM | 7 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Nutrition et performance | | | CC/CT | CT | TD | 10 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Nutrition et sport loisir | | | CC/CT | CT | CM | 8 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Connaissances fondamentales en nutrition | | | CC/CT | CT | CM | 6 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Mesures et calculs | | | CC/CT | CT | CM | 4 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Mesures et calculs | | | CC/CT | CT | TD | 8 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Préparation à la mise en situation | | | CC/CT | CT | CM | 8 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Préparation à la mise en situation | | | CC/CT | CT | TD | 4 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| BCC | 5 Développer son projet personnel et professionnel | Oblig. | 3 | | | | 20 | | | | | | |
| UE | 5.5 Séminaires et job speed dating VALIDATION PARTICIPATION A LA COURSE UFR3S CHU | Oblig. | 3 | | | | 20 | | | | | | |
| | Forum stage emploi, séminaires et job speed dating M2 EOPS | | | CC | CT | TD | 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: **Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux**

An. concernée: **M2**

Semestre: **4**

ECTS: 30

Volum. encadr. étud.: 158

| 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 | | | | 20 | | | | | | |
| UE | 1.5 Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme | Oblig. | 3 | | | | 20 | | | | | | |
| | Conception et mise en situation professionnelle du Personal Trainer | | | CC | CT | TD | 20 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| BCC | 4 Préparation nutritionnelle | Oblig. | 6 | | | | 78 | | | | | | |
| UE | 4.2 Conception et mise en situation professionnelle en nutrition | Oblig. | 6 | | | | 78 | | | | | | |
| | Conception et mise en situation professionnelle en nutrition | | | CT | CT | TD | 54 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Nutrition en anglais | | | CT | CT | TD | 22 | 2 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Principe de la mise en situation | | | CT | CT | CM | 2 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| BCC | 5 Développer son projet personnel et professionnel | Oblig. | 3 | | | | 22 | | | | | | |
| UE | 5.6 Certification haltérophilie (BF2) | Oblig. | 3 | | | | 22 | | | | | | |
| | Certification haltérophilie BF2 | | | CC | CT | TD | 16 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Évaluation en haltérophilie BF2 | | | CC | CT | TD | 6 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| BCC | 6 Développer et manager des projets sportifs | Oblig. | 18 | | | | 38 | | | | | | |
| UE | 6.3 Portfolio 3 : exploiter ses ressources et son réseau | Oblig. | 3 | | | | 34 | | | | | | |
| | Création d'activité et entrepreneuriat en EOPS | | | CC | CT | TD | 10 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Création d'entreprise | | | CC | CT | CM | 2 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Création d'activités et entrepreneuriat en santé-sport | | | CC | CT | CM | 3 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Le marché de l'emploi (sports et loisirs privés marchands), outils et conseils | | | CC | CT | TD | 10 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Techniques de vente | | | CC | CT | TD | 4 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Team building | | | CC | CT | TD | 3 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Personnal branding | | | CC | CT | CM | 2 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| UE | 6.4 Stage en milieu professionnel (minimum 343 heures) | Oblig. | 15 | | | | 4 | | | | | | |
| | Formation à la recherche | | | CT | CT | TD | 4 | 1 | Non | Non | Non | Non | Non |
| | Stage de 343 heures minimum | | | CT | CT | TD | 0 | 1 | Obligatoire | Mémoire professionnel | Obligatoire | Non | Non |