



UNIVERSITÉ DE LILLE

Université européenne de référence, reconnue pour l'excellence de sa formation tout au long de la vie, l'Université de Lille a mis en place à la rentrée 2020 une nouvelle offre de formation dans ses quatre champs de formation articulés avec ceux de la recherche. Les diplômes de licence, DEUST, BUT*, licence professionnelle, master et les formations de santé sont entièrement renouvelés dans leurs programmes et modalités pédagogiques. Cette offre, conçue dans une approche par compétences, répond aux besoins du milieu socioprofessionnel : plus décloisonnée et ouverte sur un monde en transition.

L'Université place l'étudiant au cœur de ses préoccupations pour favoriser son implication et sa réussite en proposant des cursus adaptés dans leur nature, leur organisation, leur rythme et leurs pratiques pédagogiques aux différents publics d'apprenants et à leurs projets personnels et professionnels.

* Bachelor Universitaire de Technologie : nouveau diplôme de référence des IUT

LA FACULTÉ

L'enseignement et la recherche, au sein de la faculté, permettent d'accéder selon les cursus à des carrières telles que animateur, coach, enseignant d'EPS, entraîneur, préparateur physique, manager dans les métiers du sport, métiers liés à la réhabilitation par l'exercice, enseignant-chercheur.

De nombreux partenariats sont mis en place et aident à l'insertion professionnelle des étudiants (fédérations nationales et ligues, École Supérieure de Journalisme, Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie, entreprises et collectivités, organismes de recherche...).

La faculté c'est aussi des infrastructures :

- 1 Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport Santé Société (URPSSS)
- 3 complexes sportifs, 68 000m² d'installations sportives.

Chiffres clés

- 81% de réussite en licence
- 88% de réussite en deust
- 79% de réussite en master
- 91% d'insertion professionnelle

Les cours ont lieu à :

- la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique (adresse ci-contre),
- Euraspport, 413 Avenue Eugène Avinée, 59120 Loos
- COSEC, avenue Paul Langevin, 59650 Villeneuve d'Ascq

CONTACT ADMINISTRATIF

Faculté des Sciences du sport et de l'éducation physique

- 9 rue de l'Université, 59790 RONCHIN
- Tél. : +33 3 20 88 73 50 / staps.univ-lille.fr

MODALITÉS D'ACCÈS

EN MASTER 1

La formation est proposée en formation initiale et en apprentissage aux étudiants de la licence STAPS, et en formation continue. Elle peut être également intégrée par validation d'acquis et d'expérience.

L'admission en première année de master 1 est subordonnée à l'examen du dossier du candidat selon les modalités suivantes :

MENTION DE LICENCE CONSEILLÉE : Licence STAPS

CAPACITÉ D'ACCUEIL : 60 PLACES

MODALITÉS DE SÉLECTION : Dossier

CALENDRIER DE RECRUTEMENT

- Candidature du 03/05/21 au 02/06/21
- Admission : 30/06/21

CRITÈRES D'EXAMEN DU DOSSIER

- Projet professionnel clair et réaliste explicité à court, moyen et long termes
- Adéquation du projet professionnel présenté avec les objectifs du parcours de formation souhaité et ses débouchés professionnels
- Attester d'expériences professionnelles dans le domaine de l'entraînement sportif
- Analyse du CV, CV vidéo et lettre de motivation
- Une lettre de recommandation, une attestation du futur lieu de stage avec signature et tampon de la structure et une attestation signée du futur directeur de mémoire seront un plus pour le candidat.
- Pour la formation en apprentissage, une attestation du futur lieu d'alternance avec signature et tampon de la structure (contrat d'apprentissage) et une attestation signée du futur directeur de mémoire

Déposez votre candidature sur la plateforme <https://ecandidat.univ-lille.fr>

EN MASTER 2

- Renseignez-vous sur les modalités d'accès dérogatoires en Master 2 en consultant le catalogue des formations de l'Université de Lille.

AMÉNAGEMENTS DES ÉTUDES

Afin d'offrir les meilleures conditions de réussite pour les étudiants qu'elle accueille, l'Université de Lille met en place différents dispositifs qui permettent aux étudiants de commencer et de poursuivre au mieux leurs études selon leur situation : étudiant en situation de handicap, sportif et artiste de haut niveau, service civique, salarié, engagement citoyen et associatif. Plus d'informations sur <https://www.univ-lille.fr/etudes/amenagements-des-etudes/>

RESPONSABLE DE LA FORMATION

Murielle GARCIN, professeure des universités
murielle.garcin@univ-lille.fr

ACCOMPAGNEMENT

SUAIO - Service Universitaire Accompagnement, Information et Orientation

- Informations, conseils et accompagnement, orientation et réorientation. Entretiens personnalisés.
 - www.univ-lille.fr/etudes/sinformer-sorienter/

BAIP - Bureau d'Aide à l'Insertion Professionnelle

- Accompagnement à l'insertion professionnelle, recherche de stage et de premier emploi.
 - www.univ-lille.fr/etudes/preparer-son-insertion-professionnelle/

Hubhouse

- Accompagnement à l'entrepreneuriat et à la création d'activités.
 - www.univ-lille.fr/etudes/preparer-son-insertion-professionnelle/hubhouse/

Formation continue et alternance

Toute l'offre diplômante de l'université est accessible en formation continue. Vous pouvez également accéder à cette offre par le biais d'une VAPP (Validation des Acquis Professionnels et Personnels) ou obtenir le diplôme dans le cadre d'une VAE (Validation des Acquis de l'Expérience). De nombreux diplômes sont proposés en alternance dans le cadre d'un contrat de professionnalisation ou d'apprentissage. Pour tout renseignement ou pour bénéficier d'un conseil personnalisé, rendez-vous sur le site de la direction de la formation continue et alternance (DFCA).

- <http://formation-continue.univ-lille.fr/>
- Accueil : +33 (0)3 62 26 87 00
- formationcontinue@univ-lille.fr
- vae@univ-lille.fr - alternance@univ-lille.fr

Relations internationales

- Pour étudier dans le cadre d'un programme d'échange : <https://international.univ-lille.fr/etudiants-etrangeurs/en-programme-international/>
 - Pour le programme Erasmus+ : erasmus-students@univ-lille.fr
 - Pour les autres programmes et conventions : intl-exchange@univ-lille.fr
- Pour étudier à titre individuel : <https://international.univ-lille.fr/etudiants-etrangeurs/individuel/>
NB : une compétence attestée en français est exigée.

Mention

STAPS: ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

PRÉPARATION DU SPORTIF ASPECTS PHYSIQUES, NUTRITIONNELS ET MENTAUX

Accessible en : formation initiale, formation continue, contrat de professionnalisation et apprentissage*

* sous réserve de validation par les instances universitaires



Master

Master 1 / Master 2

formation accessible en alternance

Responsable de la rédaction : Christophe MONDOU - Coordination : SUAIO - Maquette et réalisation : Communication - SUAIO - Impression : Imprimerie Université de Lille - Document non contractuel - Mis à jour en décembre 2020

Mention	STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive	
PARCOURS	Préparation du sportif	Sciences du sport et de l'activité physique
M1 ET M2		

PRÉSENTATION

Le master **STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS)** a pour objectif la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance et de ré-athlétisation, de leurs effets dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire de l'entraînement ou du réentraînement pour la performance et la santé ou dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport.

Cette mention propose 2 parcours.

Le master **STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS)** est adossé à l'Unité de Recherche régionale Pluridisciplinaire Sport, Santé, Société (URePSSS, EA 7369) centrée sur l'étude interdisciplinaire du sport et de l'activité physique au travers d'approches scientifiques dans le domaine des sciences de la vie et des sciences humaines et sociales.

PUBLICS VISÉS

- La formation s'adresse en priorité aux candidats pouvant justifier de la licence mention Sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement sportif..
- Elle est également ouverte aux candidats dans le cadre de la validation des acquis de l'expérience (VAE) et de la formation tout au long de la vie

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le parcours **Préparation du sportif** forme des professionnels capables de penser, d'organiser et de concrétiser des projets d'optimisation de la performance sportive et de développement et d'entretien de la santé et de la condition physique appliqués à différents types de populations et structures grâce à une approche pluridisciplinaire de l'entraînement sportif.

COMPÉTENCES VISÉES

Compétences spécifiques mention STAPS : EOPS

- Acquisition de connaissances et de compétences concernant la conception de programmes et la réalisation de stratégies d'intervention personnalisées dans la préparation physique, la préparation mentale, les techniques de forme et la nutrition du sportif ou du réentraînement pour la performance et la santé chez des populations saines.

Compétences spécifiques au parcours Préparation du sportif

- Évaluer les pratiquants, recueillir et traiter les données, connaître les limites des techniques de mesure, interpréter et communiquer les résultats aux tests.
- Concevoir, piloter et expertiser des programmes d'entraînements et d'optimisation de la performance sportive dans le milieu du sport de compétition.
- À partir d'une analyse des exigences physiques des sports et d'une prise en compte des résultats des tests d'évaluation, concevoir et développer des programmes en prévention primaire du sport loisir, d'entretien de la santé, de développement des qualités physiques et de reconditionnement à l'effort.
- Adapter les programmes aux différents publics et niveaux de pratique en relation avec différents supports en activités physiques et sportives.
- Planifier et diriger des séances d'entraînement et de réentraînement.
- Encadrer et animer des séances personnalisées de remise en forme ou des séances de préparation mentale.
- Former, conseiller et évaluer les intervenants de la structure.

ORGANISATION DE LA FORMATION

- Les enseignements du master sont organisés autour de 6 Blocs de Connaissances et de Compétences (BCC). Chaque BCC représente un ensemble homogène et cohérent d'enseignements visant des connaissances et des compétences complémentaires qui répondent à un objectif précis de formation.
- Période de stage possible du 01/09/2021 au 31/08/2022
- La formation est déclinée en alternance en réponse aux besoins des structures professionnalisantes. Cela offre d'une part la possibilité de contrats d'apprentissage et de contrats de professionnalisation mais permet également aux étudiants d'autre part de mener conjointement leur activité salariée ou entrepreneuriale, leur engagement citoyen et/ou associatif ou leur carrière de sportif de haut niveau et leurs études.
- Enseignements disciplinaires dispensés en anglais : 26 h.

MASTER 1 - Semestres 1 et 2 - 60 ECTS

BCC 1 PRÉPARATION ATHLÉTIQUE POUR LE SPORTIF DE HAUT NIVEAU

- Facteurs limitant et influençant la performance sportive
- Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance

BCC 2 ENTRAÎNEMENT POUR TOUT PUBLIC

- Évaluations musculaire, du profil moteur, des fonctions cardio-respiratoires et du mouvement
- Conception et mise en situation professionnelle de musculation sur appareil pour le grand public
- Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être

BCC 3 PRÉPARATION MENTALE

- Connaissances, démarche et techniques de préparation mentale
- Conception et mise en situation professionnelle en préparation mentale

BCC 4 DÉVELOPPER ET MANAGER DES PROJETS SPORTIFS

- Management de projet des organisations sportives
- Stage en milieu professionnel (minimum 280 heures)

BCC 5 DÉVELOPPER SON PROJET PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

- Outils de professionnalisation
- Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir
- Forum stage emploi, séminaires et job speed dating
- Enseignement d'ouverture (1 sur 4 choix possibles) :
 - Université de Lille - Faculté de Psychologie : Évaluation et interventions en thérapies émotionnelles, cognitives et comportementales
 - Université Amiens : Prévention des blessures
 - Certification haltérophilie (BF1)
 - Stage facultatif (minimum 70h)
- Certification haltérophilie (BF2)
- Projet de l'étudiant

MASTER 2 - Semestres 3 et 4 - 60 ECTS

BCC 1 PRÉPARATION ATHLÉTIQUE POUR LE SPORTIF DE HAUT NIVEAU

- Préparation physique et haut niveau
- Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le sportif de haut niveau

BCC 2 ENTRAÎNEMENT POUR TOUT PUBLIC

- Conception de programmes de prise en charge individualisée en forme
- Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme

BCC 3 PRÉPARATION NUTRITIONNELLE

- Nutrition du sportif
- Conception et mise en situation professionnelle en nutrition

BCC 4 DÉVELOPPER ET MANAGER DES PROJETS SPORTIFS

- Portfolio 3 : exploiter ses ressources et son réseau
- Stage en milieu professionnel (minimum 300 heures)

Pour plus d'informations sur les diplômes nationaux de masters proposés par l'Université de Lille, consultez le catalogue des formations :

<https://www.univ-lille.fr/formations.html>

INSERTION PROFESSIONNELLE & POURSUITE D'ÉTUDES

SECTEURS D'ACTIVITÉ

- Sport professionnel (sport compétition) ou sport loisir (sport amateur)
- Secteur du bien-être et de la remise en forme.
- Secteur public : administrations, collectivités territoriales, enseignement supérieur...
- Secteurs privés et marchand : clubs sportifs, fédérations, centres, instituts

MÉTIERS VISÉS

- Cadre dans des structures de type club, fédérale, de centre permanent d'entraînement et de formation : directeur technique, directeur sportif, entraîneur, manager, préparateur physique, mental
- Directeur ou chef de projet de structure privée à objectif sportif
- Responsable sportif en entreprise
- Profession libérale : coach, personal trainer en cabinet ou à domicile, dans les domaines de la remise en forme, de la nutrition et du bien-être
- Cadre dans différents types de sociétés spécialisées dans le développement et la distribution de matériel d'évaluation du sportif

LES ATOUTS DE LA FORMATION

- Unique en France : master mention STAPS : EOPS pluridisciplinaire (évaluation et de la performance, préparation physique, nutritionnelle et mentale, remise en forme et musculation).
- Attractivité : plus de 36% des étudiants inscrits en Master 1 en 2020-2021 proviennent de 11 établissements d'enseignements supérieur différents.
- Aide et accompagnement à l'insertion professionnelle développée à chaque semestre : forum des stages et métiers, portfolio, séminaires de rencontre avec des professionnels, job dating, mises en situation tutorées, stage obligatoire et stage facultatif...

