

Maquette(s) --- Année universitaire 2025-2026
Source: Reformatations au 14-02-2025 11:35

Composante: UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT
Département: SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE
Cursus: Master
Mention: STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
Parcours: Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux - En Apprentissage
An. concernée: M1
VET: 4EOPNA-124
Inscrip. Admi.: 0
Semestre: 1
ECTS: 30
Volum. encadr. étud.: 236,5

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	1 Entraînement pour tout public	Oblig.	12		81,5						
UE	1.1 Evaluations musculaire, du profil moteur, des fonctions cardio-respiratoires et du mouvement	Oblig.	9		68						
	Adaptations musculaires à l'entraînement en endurance			CM Distanciel	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'accélérométrie pour quantifier l'activité de terrain			TD	4	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation musculaire en isocinétisme Théorie			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation musculaire en isocinétisme Pratique			TD	5	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Préférence motrice			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préférence motrice			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 1			TD Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'épreuve d'effort : de la théorie à la pratique 2			TD	3	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Déterminants physiologiques de l'aptitude aérobie			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Entraînement intermittent pour développer les performances aérobies			CM Distanciel	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Répétition de sprints 1			TD	3	4	Non	Non	Non	Non	Non
	Répétition de sprints 2			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			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			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation en évaluation musculaire			TD	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Batterie de tests fonctionnels			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 2			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 1			TD	2	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Profil force - vitesse en course à pied			TD	2	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 1-2			TD Distanciel	1	3	Non	Non	Non	Non	Non
	Indice d'endurance 2-2			TD Distanciel	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Profil force - vitesse en course à pied-2			TD Distanciel	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	1.2 Ingénierie conception et animation séances musculation sur appareil pour le grand public	Oblig.	3		13,5						
	Evaluation mise en situation professionnelle musculation grand public			TD	1,5	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Méthodes de développement avancées et planification de la force en musculation			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et animation d'entraînements en musculation			TD	10	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	3 Préparation mentale	Oblig.	9		92						
UE	3.1 Connaissances, démarche et techniques de préparation mentale	Oblig.	9		92						
	Evaluation en préparation mentale			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Connaissances fondamentales en préparation mentale			CM	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
	La démarche en préparation mentale			TD	20	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de préparation mentale			TD	38	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation mentale en anglais			TD	10	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	9		63						
UE	5.1 Outils de professionnalisation	Oblig.	6		32						
	La recherche bibliographique			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Définition d'un projet scientifique			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Analyser et interpréter un article scientifique			TD	6	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Méthodologie de la recherche			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	La recherche en STAPS			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Cartes heuristiques			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anostat)			TD	6	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Outils de professionnalisation - Apprentissage			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anostat)			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Les statistiques appliquées aux sciences du sport (Excel et Anostat)-2			CM Distanciel	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	5.2 Portfolio 2 : exploiter des analyses pour agir	Oblig.	3		31						
	Portfolio 2			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Forum des métiers, séminaires et job speed dating M1 EOPS - Apprentissage			TD	17	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Ateliers de travail sur la méthodologie du mémoire - S1			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	E-reputation			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non

Composante:
Département:
Cursus:
Mention:
Parcours:
An. concernée:
VET:
Inscrip. Admi.:
Semestre:
ECTS:
Volum. encadr. étud.:

UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT
SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE
Master
STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux - En Apprentissage
M1
4EOPNA-124
0
2
30
240

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	Nature ENS	Volume horaire	Nombre de groupe	Stage	Mém.	Exp.pro.	TE	Projet tutoré
BCC	2 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	Oblig.	6		90						
UE	2.1 Facteurs limitant et influençant la performance sportive	Oblig.	3		62						
	Chronobiologie			CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Dopage			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Traumatologie du sportif			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Traumatologie du sportif			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Récupération			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			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Contrôle de l'entraînement			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Cardio training sur appareil			TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Surentraînement et désentraînement			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Capacité d'étirement			CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Suivi de la charge d'entraînement			TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Contraintes respiratoires			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Thermorégulation			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Entraînement et altitude			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation en facteurs limitant perf sportive			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Réathlétisation			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Posture et prévention des blessures			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Puissance, explosivité et profil force-vitesse			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	RPE			CM Distanciel	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Périodisation: du court au long terme			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	2.2 Conception et mise en situation professionnelle en évaluation de la performance	Oblig.	3		28						
	La préparation physique sur le terrain			TD	16	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Principe de la mise en situation			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation au projet d'évaluation des qualités physiques			TD	4	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation mise en situation professionnelle évaluation performance			TD	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Suivi de la mise en situation - Apprentissage			TD	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Principe de la mise en situation			TD	2	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	3 Préparation mentale	Oblig.	6		27						
UE	3.2 Conception et mise en situation professionnelle en préparation mentale	Oblig.	6		27						
	Préparation mentale : animation de séances			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation mentale : animation de séances			TD	18	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation mise en situ prépa mentale			TD	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en situation pro en préparation mentale			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
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			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de forme et de Bien être			CM	21	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	6 Développer et manager des projets sportifs	Oblig.	9		46						
UE	6.1 Management de projet des organisations sportives	Oblig.	3		23						
	Être cadre dans une organisation sportive			TD	18	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Partage de pratiques			TD	1	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Les concours du professorat de sport			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Les entraîneurs experts en question			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	6.2 Expérience professionnelle (308 h a minima dans la structure)	Oblig.	6		23						
	Ateliers de travail sur la méthodologie du mémoire - S2			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Soutenances			TD	16	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation expérience professionnelle - S2			TD	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Expérience professionnelle de 308h a minima dans la structure			TD	0	0	Non	Mémoire professionnel	Obligatoire	Non	Non

BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	6	48									
UE	5.4 Projet de l'étudiant	1 choix	3	24									
SB	S2-S4 - Pratiquer des activités physiques et sportives - Campus Moulins-Ronchin-Santé	1 choix	0	24									
	Activités adaptées				TD	18	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités aquatiques				TD	17	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités artistiques et gymniques				TD	24	8	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités de la forme				TD	18	27	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités de nature				TD	24	17	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Activités du bien-être				TD	20	15	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Sports athlétiques et individuels				TD	19	8	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Sports collectifs				TD	19	30	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Sports de combat				TD	18	8	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Sports de raquettes				TD	19	20	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	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	10									
	Ecrire sans fautes (S2-S4)				TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Ecrire 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
	TWITCH (20h) - L et M				TD	0	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SBEC	Thématique C - Acquérir des compétences informationnelles, numériques et documentaires	1 choix	0	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	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	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	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	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	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 2 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				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				TD	16	2	Non	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation en haltérophilie BF1				TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non	Non

Composante:
 Département:
 Cursus:
 Mention:
 Parcours:
 An. concernée:
 VET:
 Inscrp. Admi.:
 Semestre:
 ECTS:
 Volum. encadr. étud.:

UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT
 SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE
 Master
 STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
 Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux - En Apprentissage
 M2
 SEOPNA-123
 0
 3
 30
 215,5

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	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			CM	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception de programmes de prises en charge individuelles en forme			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	2 Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau	Oblig.	12		88,5						
UE	2.3 Préparation physique et haut niveau	Oblig.	9		63						
	Le point de vue des experts			CM	62	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation en préparation physique et haut niveau			TD	1	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		25,5						
	L'haltérophilie			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	L'haltérophilie			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en situation prof de musculation sur appareil pour le sportif de haut niveau			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en situation prof de musculation sur appareil pour le sportif de haut niveau			TD	8	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation mise en situation professionnelle musculation SHN			TD	1,5	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	4 Préparation nutritionnelle	Oblig.	12		57						
UE	4.1 Nutrition du sportif	Oblig.	12		57						
	Nutrition et performance			CM	7	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Nutrition et performance			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Nutrition et sport loisir			CM	8	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation en nutrition du sportif			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Connaissances fondamentales en nutrition			CM	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Mesures et calculs			CM	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Mesures et calculs			TD	8	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation à la mise en situation			CM	8	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Préparation à la mise en situation			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	5 Développer son projet personnel et professionnel	Oblig.	3		56						
UE	5.5 Séminaires et job speed dating	Oblig.	3		56						
	Ateliers de travail sur la méthodologie du mémoire - S3			TD	40	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Forum des métiers, séminaires et job speed dating M2 EOPS - Apprentissage			TD	16	1	Non	Non	Non	Non	Non

Composante:
 Département:
 Cursus:
 Mention:
 Parcours:
 An. concernée:
 VET:
 Inscrp. Admi.:
 Semestre:
 ECTS:
 Volum. encadr. étud.:

UFR DES SCIENCES DE SANTÉ ET DU SPORT
 SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE
 Master
 STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
 Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux - En Apprentissage
 M2
 SEOPNA-123
 0
 4
 30
 205

Nature	Libellé éléments	Choix	ECTS EC	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			TD	20	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	4 Préparation nutritionnelle	Oblig.	6		32						
UE	4.2 Conception et mise en situation professionnelle en nutrition	Oblig.	6		32						
	Nutrition en anglais			TD	22	2	Non	Non	Non	Non	Non
	Evaluation mise en situation professionnelle en nutrition			TD	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Conception et mise en situation professionnelle en nutrition - Apprentissage			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Principe de la mise en situation			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			TD	16	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation en haltérophilie BF2			TD	6	1	Non	Non	Non	Non	Non
BCC	6 Développer et manager des projets sportifs	Oblig.	18		131						
UE	6.3 Portfolio 3 : exploiter ses ressources et son réseau	Oblig.	3		70						
	Création d'activité et entrepreneuriat en EOPS			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Création d'entreprise			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Création d'activités et entrepreneuriat en santé-sport			CM	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Le marché de l'emploi (sports et loisirs privés marchands), outils et conseils			TD	10	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Techniques de vente			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Immersion en milieu professionnel			TD	36	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Team building			TD	3	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Personnal branding			CM	2	1	Non	Non	Non	Non	Non
UE	6.4 Expérience professionnelle (343h à minima dans la structure)	Oblig.	15		61						
	Formation à la recherche			TD	4	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Ateliers de travail sur la méthodologie du mémoire - S4			TD	44	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Soutenances			TD	12	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Évaluation expérience professionnelle - S4			TD	1	1	Non	Non	Non	Non	Non
	Expérience professionnelle de 343h à minima dans la structure			TD	0	0	Non	Mémoire professionnel	Obligatoire	Non	Non