UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Master STAPS - Entraînement et optimisation de la performance sportive - Préparation physique, réathlétisation, récupération et prévention de la blessure (M1 - M2)

Présentation

Objectifs

Le parcours EOPS « Réathlétisation, récupération, prévention de la blessure et activités physiques pour tous » a pour objectif de former des cadres à la conception, au développement et au pilotage de programmes d'entraînement dans les domaines du sport santé bien-être, des sports pour tous, de la reprise d'activités physiques, et du sport performance pour la personne valide ou en situation d'handicap. Cette formation à visée d'intégration professionnelle dans le monde sportif et/ou de la santé, s'appuie sur des activités de recherche appliquée au terrain et sur des interventions de professionnels de structures sportives, sanitaires, sociales et/ou éducatives. Les cours sont regroupés en modules de 2 ou 3 jours par semaine, avec un aménagement de formation pour les étudiants sportifs de haut-niveau, salariés et/ou en situation de handicap.

Compétences

• Être capable de prendre en charge tout public à viser d'amélioration de la performance

• Être capable de proposer et prendre en charge des programmes de réathlétisation et de prévention de la blessure

• Savoir concevoir et mener des programmes d'intervention personnalisés

• Manipuler des outils d'évaluation des qualités physiques sur le terrain et en laboratoire

Conditions d'accès

Licences STAPS mention Entraînement sportif ou Activités Physiques Adaptées et Éducation & Motricité sous condition ; brevet d'État d'éducateur sportif deuxième degré, diplôme de guide de haute montagne, diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité " performance sportive "

Modalités de formation

FORMATION INITIALE

FORMATION CONTINUE

EN ALTERNANCE

Informations pratiques

Lieux de la formation
UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Volume horaire (FC)
1320h

Capacité d'accueil
20

Contacts Formation Initiale

Naouel El Alaouini

03 22 82 72 02

naouel.el.alaouni@u-picardie.fr

Organisation

Organisation

La formation se déroule sur deux ans, avec un semestre d'insertion professionnelle en 2ième année

Volume horaire : 1205 h au total, dont 590 h de stage au minimum pour valider 120 crédits ECTS

Période de formation

Stages prévus en master 1 (semestre 2) et master 2 (semestre 4)

Contrôle des connaissances

Contrôles continus et examens terminaux avec aménagement des examens pour les étudiants aux statuts particuliers (haut-niveau, salarié, en situation de handicap)

Responsable(s) pédagogique(s)

Pierre-Marie Leprêtre

pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr

Said Ahmaidi

said.ahmaidi@u-picardie.fr

Plus d'informations

UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Allée Paschal Grousset
80025 Amiens Cedex 1
France

https://staps.u-picardie.fr/

Programme

Programmes

MASTER 1 STAPS - EOPS RECHERCHE SEMESTRE 2	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Choix UE 1					
Concevoir, analyser les facteurs de la performance					7
Echauffement	8	4	4		
Evaluation de la récupération	4	4			
Fatigue neuromusculaire	8	8			
Fatigue et traitement de l'information	8	4	4		
Nutrition et aide à la performance	12	8	4		
Récupération et adaptation à l'entrainement	6	6			
Récupération par thermothérapie et cryothérapie	22	6	16		
Variabilité de la fréquence cardiaque	10	4	6		

Concevoir son projet professionnel					8
Conduite de projet et financement	14	4	10		
Développer son projet professionnel	12		12		
Outils de création et de gestion d'auto-entreprise	12		12		
Séminaire scientifique	14	6	8		
Techniques de communication et réseaux sociaux	14	4	10		
Optimisation de la performance sportive					7
Les différentes formes de préparation physique	14	4	10		
Dynamique des charges	4	2	2		
Hypoxie et performance	10	6	4		
Performance en sports collectifs : impact de la filière aéro	14	4	10		
Choix UE 2					
Concevoir, analyser les facteurs de la performance					7
Echauffement	8	4	4		
Evaluation de la récupération	4	4			
Fatigue neuromusculaire	8	8			
Fatigue et traitement de l'information	8	4	4		
Nutrition et aide à la performance	12	8	4		
Récupération et adaptation à l'entrainement	6	6			
Récupération par thermothérapie et cryothérapie	22	6	16		
Variabilité de la fréquence cardiaque	10	4	6		
Concevoir son projet professionnel					8
Conduite de projet et financement	14	4	10		
Développer son projet professionnel	12		12		
Outils de création et de gestion d'auto-entreprise	12		12		
Séminaire scientifique	14	6	8		
Techniques de communication et réseaux sociaux	14	4	10		
Optimisation de la performance sportive					7
Les différentes formes de préparation physique	14	4	10		
Dynamique des charges	4	2	2		
Hypoxie et performance	10	6	4		

Performance en sports collectifs : impact de la filière aéro	14	4	10		
Stage en milieu professionnel					8
Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention	12		12		
Stage en milieu professionnel ou de recherche					
Outils d'aide à la recherche 2					8
Découverte de MATLAB	4		4		
Ethique et intégrité scientifique en STAPS					
BONUS MASTER 1 SEMESTRE 2					

MASTER 1 STAPS - EOPS PRO SEMESTRE 2	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Concevoir, analyser les facteurs de la performance					7
Echauffement	8	4	4		
Evaluation de la récupération	4	4			
Fatigue neuromusculaire	8	8			
Fatigue et traitement de l'information	8	4	4		
Nutrition et aide à la performance	12	8	4		
Récupération et adaptation à l'entrainement	6	6			
Récupération par thermothérapie et cryothérapie	22	6	16		
Variabilité de la fréquence cardiaque	10	4	6		
Concevoir son projet professionnel					8
Conduite de projet et financement	14	4	10		
Développer son projet professionnel	12		12		
Outils de création et de gestion d'auto-entreprise	12		12		
Séminaire scientifique	14	6	8		
Techniques de communication et réseaux sociaux	14	4	10		
Optimisation de la performance sportive					7
Les différentes formes de préparation physique	14	4	10		
Dynamique des charges	4	2	2		
Hypoxie et performance	10	6	4		
Performance en sports collectifs : impact de la filière aéro	14	4	10		

Stage en milieu professionnel					8
Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention	12		12		
Stage en milieu professionnel ou de recherche					
BONUS MASTER 1 SEMESTRE 2					

MASTER 1 STAPS - EOPS RECHERCHE SEMESTRE 1	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Choix UE 1					
Analyse et évaluation de la performance motrice					8
Adaptations cardiovasculaire, respiratroire et musculaire	8	8			
Analyse du mouvement par la vidéo et l'accélérométrie	10	4	6		
Evalutation instrumentée de la force sur le terrain	8	4	4		
Métabolisme énergétique	8	8			
Mesure de la fonction musculaire pas l'isocinétisme	8	4	4		
Proprioception et souplesse	8	4	4		
Psychologie du sport					8
Motivation, gestion de stress, concentration	12	6	6		
Outils psychologiques et questionnaires	16	6	10		
Préparation mentale, coaching mental et visualisation	10	6	4		
Suivi de la capacité de la performance					8
Développement des qualités physiques et croissance	8	4	4		
Exigences et facteurs de la performance	10	4	6		
Femmes et sports	4	4			
Quantification de la charge et contrôle de l'entraînement	8	8			
Choix UE 2					
Analyse et évaluation de la performance motrice					8
Adaptations cardiovasculaire, respiratroire et musculaire	8	8			
Analyse du mouvement par la vidéo et l'accélérométrie	10	4	6		
Evalutation instrumentée de la force sur le terrain	8	4	4		
Métabolisme énergétique	8	8			
Mesure de la fonction musculaire pas l'isocinétisme	8	4	4		
Proprioception et souplesse	8	4	4		
Psychologie du sport					8

Psychologie du sport					
Motivation, gestion de stress, concentration	12	6	6		
Outils psychologiques et questionnaires	16	6	10		
Préparation mentale, coaching mental et visualisation	10	6	4		
Suivi de la capacité de la performance					8
Développement des qualités physiques et croissance	8	4	4		
Exigences et facteurs de la performance	10	4	6		
Femmes et sports	4	4			
Quantification de la charge et contrôle de l'entraînement	8	8			
Mobiliser des savoirs hautement spécialisés					7
Choix option					
Méthodologie de la recherche en Sciences de la Vie	20	10	10		
Produire et analyser des données en SHS	20	10	10		
Anglais scientifique	20		20		
Compétences numériques et statistiques élémentaires	20	10	10		
Outils d'aide à la recherche 1					7
Outils d'analyse qualitative et quantitative	9	2	7		
Outils de gestion bibliographique	4	2	2		
BONUS MASTER 1 SEMESTRE 1					

MASTER 1 STAPS - EOPS PRO SEMESTRE 1	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Analyse et évaluation de la performance motrice					8
Adaptations cardiovasculaire, respiratroire et musculaire	8	8			
Analyse du mouvement par la vidéo et l'accélérométrie	10	4	6		
Evalutation instrumentée de la force sur le terrain	8	4	4		
Métabolisme énergétique	8	8			
Mesure de la fonction musculaire pas l'isocinétisme	8	4	4		
Proprioception et souplesse	8	4	4		
Suivi de la capacité de la performance					8
Développement des qualités physiques et croissance	8	4	4		
Exigences et facteurs de la performance	10	4	6		
Femmes et sports	4	4			
Quantification de la charge et contrôle de l'entraînement	8	8			

Psychologie du sport					8
Motivation, gestion de stress, concentration	12	6	6		
Outils psychologiques et questionnaires	16	6	10		
Préparation mentale, coaching mental et visualisation	10	6	4		
Mobiliser des savoirs hautement spécialisés					7
Choix option					
Méthodologie de la recherche en Sciences de la Vie	20	10	10		
Produire et analyser des données en SHS	20	10	10		
Anglais scientifique	20		20		
Compétences numériques et statistiques élémentaires	20	10	10		
BONUS MASTER 1 SEMESTRE 1					

MASTER 1 STAPS - EOPS	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Choix voie					60
Voie Professionnelle					60
Voie Recherche					60

MASTER 2 STAPS - EOPS RECHERCHE SEMESTRE 4	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Stage en milieu professionnel					30
Stage					
Séminaire scientifique	20	10	10		
Suivi de stage	12		12		
BONUS MASTER 2 SEMESTRE 4					

MASTER 2 STAPS - EOPS PRO SEMESTRE 4	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Stage en milieu professionnel					30
Stage					
Séminaire scientifique	20	10	10		
Suivi de stage	12		12		
BONUS MASTER 2 SEMESTRE 4					

MASTER 2 STAPS - EOPS RECHERCHE SEMESTRE 3	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS

Choix UE 1					
Développement, évaluation et ingénièrie de la performance sp					6
Développement et évaluation de force	18	8	10		
Développement et évaluation des qualités d'endurance / Ultra	18	8	10		
Développement et évaluation des qualités de vitesse	18	8	10		
Dopage	6	2	4		
Outil technologique d'analyse de la motricité	14		14		
Prévention de la blessure					6
Facteurs de risque, analyse de mouvement	12	6	6		
Prophylaxie	12	6	6		
Réathlétisation					6
Appareillage et compétition	10	6	4		
Méthodes d'entrainement et adaptations neuromusculaires (EMS	14	8	6		
Prise en charge des blessures (méthodes de contenson et faci	14	4	10		
Reprise de course à pied en décharge et en charge	10	6	4		
Traitement des tendinopathies	14	4	10		
Traumatologie et déconditionnement					6
Déconditionnement, aspects aigüs et chroniques	12	8	4		
Electrostimulation antalgique	10	4	6		
Troubles musculo-squelletique, rachialgie et sport	12	6	6		
Traumatologie sportive membre inférieur, supérieur et rachis	12	6	6		
Choix UE 2					
Développement, évaluation et ingénièrie de la performance sp					6
Développement et évaluation de force	18	8	10		
Développement et évaluation des qualités d'endurance / Ultra	18	8	10		
Développement et évaluation des qualités de vitesse	18	8	10		
Dopage	6	2	4		
Outil technologique d'analyse de la motricité	14		14		

Outil technologique d'analyse de la motricité	14		14		
Prévention de la blessure					6
Facteurs de risque, analyse de mouvement	12	6	6		
Prophylaxie	12	6	6		
Réathlétisation					6
Appareillage et compétition	10	6	4		
Méthodes d'entrainement et adaptations neuromusculaires (EMS	14	8	6		
Prise en charge des blessures (méthodes de contenson et faci	14	4	10		
Reprise de course à pied en décharge et en charge	10	6	4		
Traitement des tendinopathies	14	4	10		
Traumatologie et déconditionnement					6
Déconditionnement, aspects aigüs et chroniques	12	8	4		
Electrostimulation antalgique	10	4	6		
Troubles musculo-squelletique, rachialgie et sport	12	6	6		
Traumatologie sportive membre inférieur, supérieur et rachis	12	6	6		
Mobiliser et produire des savoirs hautement spécialisés 2					6
Anglais scientifique avancé	20		20		
Compétences numériques et statistiques avancées	20	10	10		
Méthodologie de la recherche : Production et analyses de don	20	10	10		
Publish or perish					12
Rédaction et communication scientifique	9	2	7		
BONUS MASTER 2 SEMESTRE 3					

MASTER 2 STAPS - EOPS PRO SEMESTRE 3	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Développement, évaluation et ingénièrie de la performance sp					6
Développement et évaluation de force	18	8	10		
Développement et évaluation des qualités d'endurance / Ultra	18	8	10		
Développement et évaluation des qualités de vitesse	18	8	10		
Dopage	6	2	4		

Outil technologique d'analyse de la motricité	14		14		
Traumatologie et déconditionnement					6
Déconditionnement, aspects aigüs et chroniques	12	8	4		
Electrostimulation antalgique	10	4	6		
Troubles musculo-squelletique, rachialgie et sport	12	6	6		
Traumatologie sportive membre inférieur, supérieur et rachis	12	6	6		
Prévention de la blessure					6
Facteurs de risque, analyse de mouvement	12	6	6		
Prophylaxie	12	6	6		
Réathlétisation					6
Appareillage et compétition	10	6	4		
Méthodes d'entrainement et adaptations neuromusculaires (EMS	14	8	6		
Prise en charge des blessures (méthodes de contenson et faci	14	4	10		
Reprise de course à pied en décharge et en charge	10	6	4		
Traitement des tendinopathies	14	4	10		
Mobiliser et produire des savoirs hautement spécialisés 2					6
Anglais scientifique avancé	20		20		
Compétences numériques et statistiques avancées	20	10	10		
Méthodologie de la recherche : Production et analyses de don	20	10	10		
BONUS MASTER 2 SEMESTRE 3					

MASTER 2 STAPS - EOPS	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
Choix voie					60
Voie Professionnelle					60
Voie Recherche					60

Formation continue

A savoir

Niveau d'entrée : Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)

Niveau de sortie : Niveau I (supérieur à la maîtrise)

Prix total TTC : 12600

Références et certifications

Identifiant RNCP : 32169

Codes ROME : G1204 - Éducation en activités sportives

L1401 - Sportif professionnel

Codes FORMACODE : 15454 - Activité physique et sportive

Codes NSF : 118 - Sciences de la vie

335 - Animation culturelle, sportive et de loisirs

Contacts Formation Continue

SFCU

03 22 80 81 39
sfcu@u-picardie.fr

10 rue Frédéric Petit
80048 Amiens Cedex 1
France

Le 28/11/2026