Université de Strasbourg

Sciences humaines et sociales | 2024-2025

DIPLÔME NATIONAL DE MASTER CONTRÔLÉ PAR L'ÉTAT

Master Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) : entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS)

Entraînement, sport et santé (ESS)

Présentation

L'objectif de cette formation en deux ans est d'apporter à l'étudiant une **triple compétence: scientifique, professionnelle et sportive**. Ces compétences lui permettront d'assurer des évaluations approfondies des qualités physiques ainsi que la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement visant l'optimisation de la performance sportive et de la ré-athlétisation. Ce diplôme apportera une **double valence** autour des méthodes d'entrainement et de leur optimisation via le prisme du sport de haute performance et de celui du sport-santé.

Ce master s'inscrit dans un contexte fort de promotion de l'activité physique au sens large et décline de manière originale les méthodes utilisées classiquement avec des populations de sportifs vers des préoccupations de santé publique (qualité de vie chez les sujets sains ou pathologiques).

L'étudiant a ainsi la **possibilité de construire son parcours de formation** en utilisant les compétences acquises dans un objectif de haute performance sportive et/ou de sport-santé. Il est également possible d'effectuer ses stages en laboratoire et de poursuivre en doctorat.

Attention, les contenus des enseignements de nos maquettes sont en cours de mise à jour

Les étudiants en mobilité souhaitant suivre des cours en sciences du sport peuvent consulter le programme des enseignements en cliquant sur l'onglet Cours.

Objectifs

L'objectif de notre formation est d'apporter une triple compétence: scientifique, professionnelle et sportive, lui permettant d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance sportive et de ré-athlétisation.
Professions liées aux APS et reposant sur une approche pluridisciplinaire de l'entraînement, du ré-entraînement, de la préparation physique, mentale et nutritionnelle pour l'optimisation de la performance dans le respect de la santé et du bien-être des pratiquants.
Les diplômés travaillent généralement au sein d'équipes pluridisciplinaires qu'ils peuvent être amenés à coordonner.

Métiers visés

- Entraîneur sportif

- Préparateur physique, nutritionnel ou mental

- Coach personnel (physique,mental)

- Directeur technique sportif

- Directeur et cadre de structure privé à objectif sportif (évaluation de la performance)

- Directeur de pôle sportif

Composante	• Faculté des sciences du sport
Langues d'enseignement	• Français • Anglais
Niveau d'entrée	BAC +3
Durée	2 ans
ECTS	120
Volume global d'heures	819
Formation à distance	Non, uniquement en présentiel
Régime d'études	• FI (Formation initiale) • Alternance : contrat d'apprentissage • Alternance : contrat de professionnalisation
Niveau RNCP	Niveau 7
RNCP	• RNCP38698 : Master Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) : entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS)
Disciplines	• Sciences et techniques des activités physiques et sportives • Physiologie • Neurosciences
Code ROME	• Éducateur sportif / Éducatrice sportive • Sportif professionnel / Sportive professionnelle
Stage	Oui
Alternance	Oui
CFA partenaire	CFAU

- Manager sportif

- Consultant auprès d'organisations sportives ou d'athlètes

- Ingénieur de recherche en sciences du sport

- Cadre dans un service de Recherche et Développement à caractère sportif

Pour connaitre en détail l'insertion professionnelle de nos diplômés, consultez cette page.

Les + de la formation

- Formation ouverte à l'apprentissage;
- De nombreux intervenants extérieurs participent à la formation pour favoriser l'insertion professionnelle des étudiants;
- Équipe pédagogique pluridisciplinaire (Enseignants-chercheurs, médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la préparation physique et mentale,...);
- Double finalité pour le sport de performance et Sport-Santé : pour une ouverture d'esprit et des perspectives d'emploi plus larges;
- Liens constants entre théorie et pratique : pour une formation scientifique et rigoureuse qui est ensuite implémentée sur le terrain;
- Du matériel de pointe à disposition (ex. GPS Statsports) : pour formation au plus proche des attentes actuelles et futures du secteur (ex. sport scientist);
- Des relations étroites avec les clubs et structures environnantes de haut-niveau, à l'image de notre partenariat avec le Racing club Strasbourg Alsace : pour réaliser des stages de grande qualité dans des structures de haut niveau.

Critères de recrutement

Voir les prérequis obligatoires de la formation (ci-dessous).

Candidater

Pour consulter les modalités de candidature, consultez la page dédiée sur le site de l'Université de Strasbourg.

Prérequis obligatoires

- Avoir suivi et validé des enseignements de Sciences de la Vie en L2 et L3 (Anatomie, Physiologie, Biomécanique,...)
- Avoir suivi et validé des enseignements de méthodologie de l'entraînement et d'évaluation des qualités physiques en L3
- Avoir un cursus universitaire et extra universitaire cohérent avec les domaines du Sport-Performance et/ou du Sport/Santé (exemples : expérience dans l'entrainement sportif ou structures Sport/Santé)
- Pour les étudiants étrangers : Avoir un niveau de langue française minimum : B2

Rythme d'alternance	Formation en alternance dès la 1e année de Master L'alternance est possible en contrat d'apprentissage ou en contrat de professionnalisation. Les cours se déroulent le matin en présentiel à l'Université. Les étudiant.es passent les après-midis et/ou week-ends dans leur structure d'alternance, pour un volume global d'une quinzaine d'heures hebdomadaires à convenir avec l'employeur, en fonction des besoins (encadrement de groupes, compétitions, etc...).
Type de contrat d'alternance	• Contrat d'apprentissage • Contrat de professionnalisation

Aménagements pour les publics ayant un profil spécifique

Le régime spécial d'études (RSE) permet à certains étudiants, notamment ceux qui sont salariés, en service civique, ou ceux ayant un statut spécifique ou des contraintes particulières, de bénéficier d'aménagements dans le déroulement de leurs études.

Droits de scolarité

Pour consulter les droits de scolarité, consultez la page dédiée sur le site de l'Université de Strasbourg.

Contacts

Responsable(s) de parcours

- Thomas Hureau
- Stephane Dufour

Autres contacts

Pour toute question administrative relative à la formation, vous pouvez contacter la scolarité via le formulaire de contact ou par téléphone au 03 68 85 72 00.

Pour toute question concernant l'orientation et l'insertion professionnelle, vous pouvez écrire à cette adresse : fss-orientation@unistra.fr

Pour toute question concernant une reprise d'études, une inscription en formation continue (contrats de professionnalisation, CPF, demandeurs d'emploi...), veuillez contacter le Service de formation continue.

Pour toute question concernant l'alternance, vous pouvez écrire à fss-alternance@unistra.fr

Programme des enseignements

Entraînement, sport et santé (ESS)

Master 1 Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) : entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS) - Entraînement, sport et santé

Semestre 1 - Entraînement, sport et santé

		CM	TD	TP	CI
UE 1 : Activité physique, performance & santé	3 ECTS	-	-	-	-
APSA (plein air)		-	20h	-	-
Renforcement musculaire (Niveau 1)		-	11h	-	-
UE 2 : Méthodologie de la recherche et de l'optimisation de la performance	3 ECTS	-	-	-	-
Outils de la recherche		-	16h	-	-
Méthodologie de la recherche et séminaire		12h	16h	-	-
UE 3 : Méthodologie de l'entraînement : endurance, équilibre et coordination	9 ECTS	-	-	-	-
Evaluation des qualités d'endurance		12h	12h	-	-
Méthodologie de l'entraînement et planification : endurance		12h	12h	-	-
UE 4 : Physiopathologie et entraînement	6 ECTS	-	-	-	-
Pathologies cardiorespiratoires et exercice		8h	4h	-	-
Troubles musculo-squelettique et exercice		6h	4h	-	-
UE 5 : Méthodologie de l'entraînement : puissance et contrôle de charge	9 ECTS	-	-	-	-
Evaluation des qualités de puissance		16h	17h	-	-
Méthodologie de l'entraînement et planification : puissance		12h	13h	-	-
Contrôle de charge		8h	8h	-	-

Semestre 2 - Entraînement, sport et santé

		CM	TD	TP	CI
UE 1 : Activité physique et communication	6 ECTS	-	-	-	-
Anglais		-	40h	-	-
Renforcement musculaire niveau 2		-	10h	-	-
UE 2 : Spécificités de l'entraînement et âge	6 ECTS	-	-	-	-
Physiologie de l'enfant et spécificités de l'entraînement		8h	8h	-	-
Physiologie du vieillissement et spécificités de l'entraînement		6h	6h	-	-
UE 3 : Stratégies d'optimisation de la performance	9 ECTS	-	-	-	-
Préparation mentale niveau 2		10h	14h	-	-
Ré-athlétisation		14h	12h	-	-
Approches nutritionnelles et performance niveau 1		6h	12h	-	-
Evaluations des qualités d'équilibre et de coordination		10h	9h	-	-

		CM	TD	TP	CI
UE 4 : Stage professionnel et mémoire de recherche	9 ECTS	-	-	-	-
Méthodologie et technologies		6h	8h	-	-
Statistiques appliquées		4h	6h	-	-
Mémoire et projet professionnel (300 heures)		-	8h	-	-

Master 2 Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) : entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS) - Entraînement, sport et santé

Semestre 3 - Entraînement, sport et santé

		CM	TD	TP	CI
UE 1 : Activité physique et communication	3 ECTS	-	-	-	-
Anglais		-	20h	-	-
Développement vitesse et techniques de sprint		-	10h	-	-
UE 2 : Stratégies d'optimisation de la performance sportive	6 ECTS	-	-	-	-
Nutrition et modulations physiologiques		8h	8h	-	-
Préparation mentale intégrée niveau 2		6h	6h	-	-
Physiologie des environnements extrêmes et chronobiologie		20h	14h	-	-
UE 3 : Cadre légal et événementiel	6 ECTS	-	-	-	-
Droit du sport		4h	5h	-	-
Marketing organisationnel		6h	4h	-	-
Dopages et suivi longitudinal		4h	5h	-	-
UE 4 : Développement expert des qualités physiques	9 ECTS	-	-	-	-
Sports collectifs et individuels		20h	20h	-	-
physiologie avancée et entraînement		18h	20h	-	-
UE 5 : Physiopathologie et entraînement	6 ECTS	-	-	-	-
Troubles métaboliques et activités physiques		6h	7h	-	-
Cancer et activités physiques		8h	8h	-	-

Semestre 4 - Entraînement, sport et santé

		CM	TD	TP	CI
UE 1 : Méthodologie de la recherche et séminaires	4 ECTS	-	-	-	-
Méthodologie de la recherche et séminaires		14h	10h	-	-
Statistiques et analyse de données		8h	12h	-	-
Veille scientifique en sciences du sport		-	10h	-	-
UE 2 : Stratégies d'optimisation de la performance sportive	8 ECTS	-	-	-	-
Optimisation des qualités physiques		18h	20h	-	-
Suivi avancé et méthodes de contrôle		14h	20h	-	-

	CM	TD	TP	CI
Optimisation et intervention	20h	20h	-	-
UE 3 : Mémoire et stage professionnel 18 ECTS	-	-	-	-
Mémoire et projet professionnel (600 h)	-	10h	-	-