

Contrat Etablissement Université Claude Bernard Lyon 1 - 2022-2026



MASTER 1^{ERE} ANNEE
MENTION EOPS, ENTRAINEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE
PARCOURS PPMR
PREPARATION DU SPORTIF : ASPECTS PHYSIQUES, MENTAUX ET REATHLETISATION

2022-2023

**SCOLARITE ADMINISTRATIVE
ET
PEDAGOGIQUE**

Scolarité :

Sonia CASTANER

04 72 44 81 59

scolarite-ES-STAPS@univ-lyon1.fr

Responsable pédagogique :

Cyril MARTIN

cyril.martin@univ-lyon1.fr

ALTERNANCE :

emma.robat@univ-lyon1.fr

FINANCEMENT FC :

fsciences@univ-lyon1.fr

1. Objectifs et description de la formation
2. Conditions d'accès et compétences recommandées
3. Organisation de la formation
4. Débouchés professionnels et/ou poursuite d'études
5. Modalités d'évaluation
6. Effectifs et taux de réussite
7. Descriptif de la formation

Sous réserve de Modifications

Document non contractuel

Mise à jour : Sept 2022

Descriptif des UE en termes des compétences visées.

SEMESTRE Automne

| BLOCS de Compétences | Libellé de l'UE/ENS | ECTS | Compétences visées : être capable de | Heures en présentiel |
|--|---|------|--|---------------------------|
| Bloc 1 : Usages avancés et spécialisés outils numériques | UE - Statistiques | 3 | Recueillir des données Décrire des données selon les règles statistiques Analyser des données selon les règles statistiques Se servir de façon autonome des outils numériques avancés pour traiter des données collectées | 24h TD 6h TP |
| Bloc 2 : Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés | UE - Anatomie fonctionnelle et prophylaxie | 3 | Identifier une pathologie survenue au cours d'une activité sportive ; Reconnaître les caractères de gravité et connaître la conduite à tenir ; Planifier les actions de prévention des lésions et de retour à la pratique en fonction du sport et de la population concernée | 15h CM 9h TD 6h TP |
| Bloc 4 : Appui à la transformation en contexte professionnel | UE - Management des Ressources Humaines | 3 | Piloter et gérer de manière efficace une équipe ; gérer des conflits, des tensions ; Conduire et piloter des projets ; Innover et conduire des changements | 12h CM 12h TD 6h TP |
| Bloc 5 : Evaluation et analyse des performances de haut niveau | UE - Evaluation des qualités physiques | 3 | Déterminer les tests d'évaluation des qualités physiques d'un sportif en fonction de sa spécialité, de son niveau/expérience de pratique ; Analyser ces tests ; Profiler un sportif sur la base de ses résultats aux tests d'évaluation des qualités physiques | 12h CM 12h TD 6h TP |
| | UE - Evaluation des qualités Mentales | 3 | Savoir diagnostiquer, évaluer, choisir des évaluations de ressources mentales et analyser | 12h CM 12h TD 6h TP |
| Bloc 7 : Conception des stratégies et des dispositifs d'entraînement et organisation de leur mise en œuvre | UE - Programmation de l'Entraînement | 3 | Programmer des entraînements à l'échelle annuelle et pluriannuelle ; quantifier et contrôler la charge d'entraînement | 9h CM 15h TD 6h TP |
| Bloc 8 : encadrement et formation au service du projet sportif de performance | UE - Développement des qualités Physiques : Force/Vitesse | 5 | F : Individualiser un programme d'entraînement, programmer des entraînements de développement et d'entretien des qualités de force ; Analyser et quantifier la spécialité sportive au regard des qualités de Force, réaliser le profilage du sportif | 21h CM 21h TD |
| | | | V : Programmer des entraînements de développement et d'entretien des qualités de vitesse ; Analyser et quantifier la spécialité sportive au regard des qualités de vitesse ; Pratiquer des méthodes innovantes et utiliser les outils de mesures. Réaliser le profilage du sportif | |
| | UE - Imagerie Motrice et Performance | 3 | Définir les contenus d'un programme d'entraînement par imagerie motrice Combiner les moyens d'évaluation des capacités et de la qualité du travail mental Planifier un programme d'intervention par imagerie chez des sportifs de différents niveaux | 12h CM 12h TD 6h TP |
| | UE - Intervention dans le domaine de la PP | 3 | Construire son identité professionnelle à partir de sa stratégie de professionnalisation | 12h TD 18h TP |

SEMESTRE Printemps

| BLOCS de Compétences | Libellé de l'UE/ENS | | ECTS | Compétences visées : être capable de | Heures en présentiel |
|---|--|--|----------|--|---------------------------------------|
| Bloc 2 : Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés | UE - Approche psychologique de la performance | | 3 | Trouver sa posture « intervenant préparation physique - psychologique – entraîneur » face au pratiquant, en particulier le sportif de haut-niveau, et dans l'environnement de la structure sportive (staff technique, médical et dirigeants). Connaître et appliquer les contenus et les techniques d'intervention de la préparation mentale (fixation d'objectif, relaxation, entraînement cognitif, imagerie, connaissance de soi) en lien avec ces 4 thématiques : motivation, gestion des émotions, cohésion/relation entraîneur/entraîné, concentration. Lire des articles scientifiques et en extraire les applications pratiques. Utiliser et analyser des questionnaires, entretiens et observations pour réaliser une évaluation scientifique des facteurs psychologiques de la performance. | 12h CM 12h TD 6h TP |
| | UE - Approche biomécanique de la performance | | 3 | Analyser et comprendre le fonctionnement du pratiquant/ du public Maîtriser des méthodes et des outils. Compétences transversales | 12h CM 12h TD 6h TP |
| Bloc 3 : Communication spécialisée pour le transfert de connaissances | UE - Anglais | | 3 | Présenter oralement en anglais une séance de préparation physique ; Comprendre et rendre compte par écrit ou oralement du contenu d'un document audio ou vidéo, ou d'un article scientifique | 24h TD |
| | UE - Communication écrite et Orale | | 3 | Communiquer à des fins de formation ou de transfert de connaissances, par oral et par écrit | 9h CM 15h TD 6h TP |
| Bloc 5 : - Evaluation et analyse des performances de haut niveau | UE - Approche physiologique de la performance | | 3 | Programmer l'entraînement en fonction d'outils utilisés dans le monde de la physiologie de l'exercice, optimiser les charges d'entraînement et prévenir le surentraînement Utiliser et transférer les connaissances scientifiques dans le domaine de la performance sportive et des sciences de l'entraînement sur le terrain Présenter à l'oral des résultats scientifiques de façon claire et concise | 12h CM 12h TD 6h TP |
| | UE - Charge Mentale & Concentration | | 3 | Acquérir les connaissances de base relatives à la concentration et à la charge mentale ; Appliquer les connaissances théoriques à l'analyse de situations de terrain, en tenant compte des exigences particulières des APS. | 12h CM 12h TD 6h TP |
| Bloc 6 : conception de projets, de produits et de services sportifs | UE - Droit du travail Gestion budgétaire | | 3 | Identifier le cadre légal d'exercice professionnel spécifique aux environnements d'intervention Gérer financièrement et budgétairement des organisations sportives | 7,5h CM 13,5h TD 9h TP |
| Bloc 8 : encadrement et formation au service du projet sportif de performance | UE - Développement des qualités Physiques : | EC - Souplesse | 4 | Programmer et animer l'entraînement pour le développement ou entretien des qualités de souplesse ; Evaluer les qualités de souplesse ; Construire et interpréter le profil du sportif au regard de ses besoins. Déterminer le niveau de pratique du sportif et lui proposer des postures et méthodes adaptées. | 12h CM 12h TD |
| | | EC - Endurance | | Programmer des entraînements de développement et d'entretien des qualités d'endurance ; Analyser et quantifier la spécialité sportive au regard des qualités d'endurance ; Pratiquer des méthodes innovantes (HIIT) et d'utiliser les outils de mesures ; Réaliser le profilage du sportif et interpréter les résultats | 12h CM 12h TD |
| Bloc 9 : développement de stratégies d'adaptation et d'évolution de sa structure grâce aux interactions avec l'environnement institutionnel et le réseau d'acteurs socio-économiques | UE - Expérience Professionnelle | EC Choix - Pilotage projet sportif - performance | 6 | Acquérir une expérience et une formation professionnelle grâce à un stage en responsabilité. Mettre en application les données théoriques issues des cours (liaisons théorie pratique). Effectuer une approche critique de son intervention | 30h TP |
| | | EC Choix - Pilotage projet de recherche - performance | | | |

1- Objectifs et description de la formation

Le Master EOPS PPMR a pour objectif l'insertion professionnelle immédiate ainsi qu'une poursuite en recherche scientifique. La spécificité de ce parcours est de proposer une formation dans 3 domaines de compétences complémentaires : la préparation physique, la préparation mentale et la réathlétisation. Cela correspond à la réalité du monde professionnel puisque dans de nombreuses structures sportives, les intervenants sont amenés à avoir plusieurs responsabilités.

À l'issue du Master EOPS, le diplômé disposera d'une triple compétence : scientifique, professionnelle et sportive, comme présentée dans la fiche RNCP : <https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/32169/>. Cette triple compétence permettra d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, de développement des qualités physiques ou mentales et de réathlétisation. Plus spécifiquement, le diplômé :

- maîtrisera les outils d'évaluation de plusieurs types de pratiquants (sportifs, compétiteurs, loisirs, blessés en reprise d'activité) pour élaborer des bilans individuels sur les plans physique ou/et mental ;
- élaborera des programmes, de développement et d'entretien de qualités physiques et mentales ainsi que des programmes de réathlétisation ;
- sera capable de planifier le contenu et de diriger des séances en adaptant les programmes aux pratiquants et aux APS ;
- maîtrisera les aspects techniques, tactiques et stratégiques de l'activité pour laquelle il développe un programme d'entraînement, d'optimisation de la performance et de réathlétisation.

2- Conditions d'accès et compétences recommandées

En raison des conditions d'accueil, l'accès à la 1ère année du Master EOPS s'effectue via e-candidat Lyon1 ou la plateforme nationale pour les titulaires d'une **licence STAPS Française**, mention « **Entraînement sportif** ». Les prérequis indispensables à l'entrée en 1ère année du master pour les étudiants titulaires d'une autre licence sont **des compétences avérées dans le domaine de l'entraînement sportif**.

Pour les candidats résidant dans un pays doté d'un Centre pour les Etudes en France, la demande d'admission en 1ère année de master doit être exclusivement déposée sur le site Campus France. Pour les candidats des autres pays, un dossier de candidature sera adressé sur demande à l'UFR STAPS de Lyon <https://ufr-staps.univ-lyon1.fr/formations/licence-et-master>

Dans tous les cas, les compétences recommandées correspondent à celles énoncées dans la fiche RNCP « Licence STAPS spécialité Entraînement Sportif » : <https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/24542/>

La formation est ouverte en formation initiale et en alternance (**contrat d'apprentissage ou de professionnalisation**).

Pour les **stagiaires de la formation continue**, contacter le service focal : fsciences@univ-lyon1.fr

3- Organisation de la formation

La première année du Master EOPS vise l'acquisition de compétences scientifiques, méthodologiques et techniques permettant l'analyse, l'évaluation et le développement des qualités physiques et mentales. Elle est organisée en UE réparties dans 9 blocs de compétences. À chacune des UE sont associés des crédits ECTS.

Les enseignements sont organisés sous la forme de cours magistraux (CM), de travaux dirigés (TD) et de travaux pratiques (TP).

Mise en stage : Un stage en milieu professionnel est obligatoire. Le stage est évalué à un minimum de 120 heures de présence effective sur le terrain au cours de l'année, répartie sur toute l'année universitaire (entre 6 et 10 mois).

Au second semestre, l'exigence minimale est d'intervenir à hauteur de 4 heures hebdomadaires en responsabilité.

4- Débouchés professionnels et/ou poursuite d'études

Les enquêtes d'insertion professionnelle réalisées auprès des dernières promotions révèlent un taux de professionnalisation compris entre 76 et 83% et démontre donc une insertion professionnelle très satisfaisante. D'après les intitulés d'emplois renseignés lors de ces enquêtes, 70% des emplois occupés sont dans le secteur du sport de la performance et concernent les métiers suivants : préparateur physique – préparateur mental – coach sportif individuel – entraîneur – éducateur sportif.

5- Modalités de validation

Pour valider la 1ère année de Master EOPS PPMR, il est nécessaire d'avoir :

- acquis chacun des blocs de compétence à la moyenne ;
- à l'intérieur de chaque bloc, les UE se compensent à condition d'avoir au moins 8/20 à chaque UE.

6- Effectifs et taux de réussite

| | | 2018-19 | 2019-2020 | 2020-2021 |
|---------|---------------|---------|-----------|-----------|
| M1 PPMR | Effectif | 97 | 89 | 81 |
| | Réussite | 66 | 63 | 62 |
| | Taux Réussite | 68 % | 71% | 77% |