

# Master STAPS : Entraînement optimisation performance sportif



Niveau d'étude  
visé  
BAC +5



Composante  
UPFR des  
Sports, site de  
Besançon



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

## Parcours proposés

- › Master STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive Ingénierie de l'entraînement sportif

## Présentation

### Objectifs

Aujourd'hui, les entraîneurs experts doivent disposer d'une **triple compétence, scientifique, professionnelle et sportive** leur permettant d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'intervention. Pour cela, ces professionnels doivent analyser dans leur contexte l'activité des sportifs dont ils ont la charge ainsi que celle de leurs collaborateurs qui interviennent dans l'entraînement.

En respectant un cadre réglementaire, comptable et financier, ils conçoivent et organisent l'activité d'une structure sportive en termes d'entraînement. Cela implique d'évaluer et de superviser les programmes d'intervention (planification et programmation d'entraînement et de réentraînement), les équipes d'intervention (entraîneur, préparateur physique et mental, médecin, kinésithérapeute, ...) et l'environnement des sportifs. Ils ont besoin pour cela de **connaissances scientifiques, technologiques et managériales**. La mention

« EOPS » propose plusieurs parcours pour former ces futurs professionnels : à Besançon, il s'agit du parcours « *Ingénierie de l'entraînement sportif* » (IES, uniquement à Besançon).

Dans le parcours IES, la formation prévoit d'approfondir les contenus relatifs :

- au **développement des méthodes d'entraînement** (conception des programmes d'entraînement, amélioration des méthodes de récupération, développement d'outils d'entraînement...), **basées sur les dernières technologies en vogue** (réalité virtuelle, etc.)
- à l'approfondissement des savoirs faire techniques et la **maitrise et le développement des équipements d'évaluation de la performance en elle-même (vitesse, force, etc.) mais également de ses déterminants (physiologiques, nerveux, psychologiques, etc.)**

Ces savoirs faire techniques permettront à l'entraîneur, sur la base des connaissances relatives aux méthodes d'entraînement et d'une démarche scientifique, de faire évoluer ses interventions en réponse aux attentes et contraintes de la performance.

## Savoir-faire et compétences

**Développer et intégrer des savoirs hautement spécialisés**

- En mobilisant des savoirs hautement spécialisés, dont certains sont à l'avant-garde du savoir dans un domaine de travail ou d'études, comme base d'une pensée originale
- En développant une conscience critique des savoirs dans un domaine et/ou à l'interface de plusieurs domaines
- En apportant des contributions novatrices dans le cadre d'échanges de haut niveau, et dans des contextes internationaux

#### **Concevoir et mettre en œuvre des stratégies et des dispositifs d'entraînement**

- En concevant une programmation pluriannuelle précisant les objectifs sportifs et les moyens nécessaires pour les atteindre
- En prenant en compte l'environnement du sportif et son hygiène de vie (nutrition, sommeil, etc.) pour préserver sa santé et son intégrité physique et psychologique
- En élaborant le projet de développement des différents facteurs de la performance : préparation physique et/ou mentale

#### **Évaluer et analyser les performances humaines et leurs déterminants**

- En concevant des protocoles de mesure adaptés pour l'entraînement et la performance
- En utilisant des tests et d'outils technologiques au service de l'évaluation de la performance humaine
- En utilisant des outils technologiques pour l'analyse des variables physiologiques qui sous-tendent la performance
- En analysant et en interprétant les résultats des évaluations pour modéliser et optimiser la performance / l'entraînement

#### **Être capable de transformer les connaissances en contexte professionnel**

- En diagnostiquant des contextes professionnels ou d'études complexes, afin de développer des stratégies innovantes pour s'adapter aux évolutions du contexte
- En conduisant un projet (conception, pilotage, coordination d'équipe, mise en œuvre et gestion, évaluation, diffusion) pouvant mobiliser des compétences pluridisciplinaires dans un cadre collaboratif
- En analysant ses actions en situation professionnelle, en s'autoévaluant pour améliorer sa pratique dans le cadre d'une démarche qualité

- En faisant évoluer le plan de développement du projet interne de la structure sportive

#### **Utiliser des outils numériques avancés et spécialisés / Communiquer de manière spécifique pour le transfert de connaissances**

- En utilisant de façon autonome des outils numériques avancés pour un ou plusieurs métiers ou secteurs de recherche du domaine
- En utilisant, à des fins de formation ou de transfert de connaissances, par oral et par écrit, le français et au moins une langue étrangère
- En identifiant, sélectionnant et analysant avec esprit critique diverses ressources spécialisées pour documenter un sujet et synthétiser ces données en vue de leur exploitation

---

## Dimension internationale

De plus l'UFC a mis en place un dispositif d'accueil d'étudiants latino-américains lusophones, hispanophones et francophones (Haïti) depuis 2010, pour lequel la Région Franche-Comté et la Ville de Besançon sont partenaires, Ce programme de bourse Victor Hugo rencontre actuellement un franc succès et permet d'accueillir régulièrement des étudiants sélectionnés, souhaitant réaliser un Doctorat.

La mobilité étudiante est encouragée dans le cadre du programmes ERASMUS mais aussi pour des actions spécifiques hors de ce cadre. sur le dernier plan de formation, au moins un étudiant par an a effectué/effectue son M1 ou M2 à l'étranger.

## Admission

---

### Conditions d'admission

Les formations (M1 et M2) disposent de capacités d'accueil limitées.

Master 1 : l'admission est de fait pour les candidats diplômés d'une licence dans le domaine STAPS, dans la mesure où la capacité d'accueil n'est pas atteinte.

Master 2 : les candidats doivent être titulaires d'un master 1 ou de tout titre admis en équivalence.

Consultez la rubrique [🔗 https://admission.univ-fcomte.fr/](https://admission.univ-fcomte.fr/)

---

## Modalités d'inscription

Master 1 : Candidature via la plateforme MonMaster.

Master 2 : candidature via la plateforme e-candidat.

Les dossiers de candidature font l'objet d'un examen et d'un classement par une commission d'admission.

Consultez la rubrique [🔗 https://admission.univ-fcomte.fr/](https://admission.univ-fcomte.fr/)

---

## Droits de scolarité

Frais pédagogiques formation continue : 7004 Euros

---

## Pré-requis obligatoires

Dossier avec:

- 1) copie du dossier universitaire du candidat (depuis la L1);
- 2) Dossier de 10 pages maximum (Police Calibri 11, interligne 1,5, marges 2,5 cm) présentant

a) CV et lettre de motivation (2 pages);

b) le projet professionnel du candidat (1 page);

c) le lien entre le projet professionnel et le contenu de formation du master EOPS parcours IES et le lien avec le sport de haut niveau et Mention du fait que le candidat postule ou non dans d'autres masters et d'une expérience à l'international (échange ERASMUS, stage avec des équipes sportives à l'étranger etc) (1 page);

d) les thèmes de travail (professionnel ou recherche) que l'étudiant souhaite développer dans le cadre de ses stages, avec précisions sur les structures d'accueil et les encadrants (1 page);

e) le parcours sportif, les activités en matière d'entraînement, l'investissement dans une structure à vocation sportive (2 pages);

f) Note de synthèse en 2 pages reprenant les précisions ci-dessus;

g) Justificatifs des possibles formations complémentaires : brevets fédéraux, BP, DE, diplôme/formation concernant des outils utilisés dans le domaine de l'entraînement sportif (vidéo...), Diplôme Universitaire, score à des tests de langue étrangère en particulier l'anglais (score CECRL, TOEIC, DCL, BULATS, etc....) | entretien si nécessaire

---

## Infos pratiques

---

### Autres contacts

Aurélien VUILLEMIN

03.81.66.61.40

scolarite-master-eops@univ-fcomte.fr

# Programme

## Organisation

Le master STAPS EOPS parcours IES de Besançon forme des spécialistes de l'optimisation de la performance et de l'encadrement du sportif amateur comme professionnel (préparation physique et mentale, récupération, gestion de la fatigue, etc.). Le master EOPS de Besançon fournit des compétences de terrain solides, mais également des connaissances scientifiques pointues. A ceci s'ajoute des compétences de management et d'ingénierie. Concernant ce dernier point, le master EOPS de Besançon est particulièrement dédié à la maîtrise et au développement d'outils et de méthodes de mesure de la performance.

Le master est constitué des 2 années de formation, constituée chacune de 10 unités d'enseignement (5 par semestre). Les cours comme les stages se déroulent sur l'ensemble de l'année (septembre-mai). Les cours ont lieu une semaine sur deux, et se terminent à 16h. Les semaines banalisées servent au travail personnel de l'étudiant, la réalisation des projets tutorés et des stages. Les enseignements ont lieu à l'UPFR des Sports (31 chemin de l'Épitaphe), au Complexe d'Optimisation de la Performance Sportive (Rue Montarmot) et sur la plateforme de recherches biomédicales Exercice Performance Santé Innovation située au sein de l'UFR SMP (Hauts du Chazal).

**Ce master peut s'effectuer en alternance (Contrat de Professionnalisation ou contrat d'apprentissage).**

## Master STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive Ingénierie de l'entraînement sportif

Master STAPS: entraînement & optimisation performance sportive, parcours Ingénierie entr. sportif 1re année, UFR STAPS

### Semestre 07 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE71-Bases scientifiques de l'entraînement	Unité d'enseignement	30h	30h		8 crédits
EC1-Muscle : Biomécanique	Élément constitutif	10h	10h		3 crédits
EC2-Cœur : physiologie de l'exercice	Élément constitutif	10h	10h		3 crédits
EC3-Cerveau : neurosciences appliquées à l'entraînement	Élément constitutif	10h	10h		4 crédits
UE72-Gestion et développement des structures sportives	Unité d'enseignement	30h	12h		8 crédits
UE73-Langages et TICE	Unité d'enseignement		12h	20h	4 crédits

EC1-Anglais	Elément constitutif	12h		2 crédits
EC2-TICE	Elément constitutif		20h	2 crédits
UE74-Projet tuteuré	Unité d'enseignement		24h	4 crédits
UE75-Méthodologie de la recherche et veille scientifique	Unité d'enseignement	20h	20h	6 crédits
EC1-Statistiques appliquées et analyse des données	Elément constitutif	10h	10h	3 crédits
EC2-Connaissance de la recherche et rédaction scientifique	Elément constitutif	10h	10h	3 crédits
UEL Semestre 7	Unité d'enseignement libre			

## Semestre 08 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE81-Suivi du sportif	Unité d'enseignement	30h	30h		6 crédits
EC1-Nutrition	Elément constitutif	10h	10h		2 crédits
EC2-Traumatologie	Elément constitutif	10h	10h		3 crédits
EC3-Sommeil, récupération	Elément constitutif	10h	10h		2 crédits
UE82-Marketing et Management d'entreprise sportive	Unité d'enseignement	20h	20h	6h	8 crédits
UE83-Développement des compétences pratiques de l'entraîneur	Unité d'enseignement	24h	24h		4 crédits
EC1-Préparation physique	Elément constitutif	12h	16h		2 crédits
EC2-Préparation mentale	Elément constitutif	12h	8h		4 crédits
UE84-Sciences de l'intervention dans l'entraînement	Unité d'enseignement	4h	12h	26h	4 crédits
UE85-Stage professionnel	Unité d'enseignement			12h	8 crédits

UEL Semestre 8

Unité  
d'enseignement  
libre

Master STAPS : entraînement & optimisation performance sportive, parcours Ingénierie entr. sportif 2e année, UFR STAPS

Semestre 09 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE91-Méthodologie de l'entraînement	Unité d'enseignement	24h	24h		8 crédits
EC1-Sports Collectifs	Elément constitutif	12h	12h		3 crédits
EC2-Sports individuels	Elément constitutif	12h	12h		3 crédits
UE92-Parcours IES : Technologie de mesure de la performance	Unité d'enseignement	14h	14h		8 crédits
UE93-L'excellence scientifique	Unité d'enseignement	20h		20h	4 crédits
UE94-Parcours IES : Innovation, Recherche et développement e	Unité d'enseignement	12h		8h	6 crédits
UE95-Projet tuteuré	Unité d'enseignement			24h	4 crédits

UEL Semestre 9

Unité  
d'enseignement  
libre

Semestre 10 EOPS

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE101-Prise en charge du sportif	Unité d'enseignement	20h	20h		6 crédits
EC1-Suivi de charge d'entraînement et fatigue	Elément constitutif	10h	10h		3 crédits
EC2-Psychologie du sport	Elément constitutif	10h	10h		3 crédits
UE102-Mesure des variables physiologiques	Unité d'enseignement	24h	8h		4 crédits
UE103-Parcours IES : Evaluer et concevoir l'entraînement	Unité d'enseignement	8h	16h	22h	4 crédits

UE104-Parcours IES : Analyse scientifique de la performance	Unité d'enseignement	12h	8h	24h	6 crédits
UE105-Stage professionnel ou recherche	Unité d'enseignement			12h	10 crédits
UEL Semestre 10	Unité d'enseignement libre				