



SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Master Mention STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive



Niveau d'étude
visé
BAC +5



ECTS
120 crédits



Durée
2 ans



Composante
Collège
Sciences
Sociales et
Humanités
(SSH)



Langue(s)
d'enseignement
Français

Parcours proposés

- › M1/M2 Parcours expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance

Présentation

Le Master STAPS propose un parcours "Expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance".

Le titulaire d'un Master STAPS «Entraînement, Préparation Physique et Mentale et Optimisation de la Performance» est un professionnel qui, de par sa double formation autour de la préparation physique et de la préparation mentale, possède des connaissances concernant la physiologie du corps humain en mouvement et la psychologie humaine ainsi que sur les modalités d'intervention.

Votre université

Organisation

Stages

Stage : Obligatoire

Stage à l'étranger : Facultatif

Admission

Conditions d'admission

Candidater en Master 1 via <https://www.monmaster.gouv.fr/>

Droits d'inscription et tarification

Consultez les [montants des droits d'inscription](#).

***L'établissement applique
une exonération partielle
des droits différenciés
pour tout étudiant extra
communautaire relevant de la***




*formation initiale s'inscrivant
en master.*

Capacité d'accueil

Master 1 : 25

Infos pratiques

Lieu(x)

 Tarbes

Campus

 Tarbes



Programme

M1/M2 Parcours expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance

SEMESTRE 1

| | Nature | CM | TD | TP | Crédits |
|--|--------|-----|-------|----|---------|
| UE 1 - Évaluation des qualités physiques et analyse de données | UE | 22h | 24h | | 8,5 |
| UE 2 - Ingénierie de la préparation physique et développement des qualités physiques | UE | 20h | 10h | | 4,5 |
| UE 3 - Psychologie du sport et de l'activité physique | UE | 20h | 6h | | 4 |
| UE 4 - Préparation mentale et équilibre psychologique | UE | 22h | 8h | | 5 |
| UE 5 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 1 | UE | 10h | 6h | | 2,5 |
| UE 6 - Sophrologie 1 | UE | | 20h | | 3 |
| UE 7 - Anglais | UE | | 19,5h | | 2,5 |

SEMESTRE 2

| | Nature | CM | TD | TP | Crédits |
|--|--------|-----|-------|----|---------|
| UE 8 - Périodisation de l'entraînement | UE | 10h | 10h | | 3 |
| UE 9 - Méthodologie de la recherche | UE | | 25h | | 3 |
| UE 10 - Techniques de la préparation mentale | UE | 18h | | | 2,5 |
| UE 11 - Motricité et cognition | UE | 24h | | | 3 |
| UE 12 - Ingénierie de la préparation mentale | UE | | 14h | | 2 |
| UE 13 - Sophrologie 2 | UE | | 10h | | 1,5 |
| UE 14 - Informatique et statistiques 1 | UE | 10h | 6h | | 2,5 |
| UE 15 - Projet tutoré stage en milieu professionnel | UE | | 50h | | 7 |
| UE 16 - Gestion de séance et coordination de groupes | UE | | 20h | | 3 |
| UE 17 - Anglais | UE | | 19,5h | | 2,5 |

SEMESTRE 3

| | Nature | CM | TD | TP | Crédits |
|---|--------|-----|----|----|---------|
| UE 1 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 2 | UE | 10h | 6h | | 2,5 |



| | | | | |
|--|----|-----|-------|-----|
| UE 2 - Technique d'évaluation et d'intervention au service de la performance | UE | 22h | | 3 |
| UE 3 - Spécificités physiologiques des publics particuliers | UE | 34h | 8h | 5,5 |
| UE 4 - Gestion de projet et création d'entreprise | UE | 10h | 20h | 4 |
| UE 5 - Management de structures et d'équipes sportives | UE | | 20h | 3 |
| UE 6 - Endurance et métabolisme énergétique | UE | 22h | | 3,5 |
| UE 7 - Nutrition du sportif | UE | 16h | | 2,5 |
| UE 8 - Réathlétisation | UE | | 25h | 3,5 |
| UE 9 - Anglais | UE | | 19,5h | 2,5 |

SEMESTRE 4

| | Nature | CM | TD | TP | Crédits |
|--|--------|-----|-------|----|---------|
| UE 10 - Informatique et statistiques | UE | 10h | 6h | | 4 |
| UE 11 - Quantification de l'activité physique et de la charge d'entraînement | UE | | 20h | | 3,5 |
| UE 12 - Projet tutoré stage en milieu professionnel | UE | | 50h | | 8 |
| UE 13 - Anglais | UE | | 19,5h | | 2,5 |
| UE 14 - Projet tutoré, mémoire de recherche | UE | | 80h | | 12 |