

Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

Parcours Accompagnement de la performance et Sciences Humaines

Objectifs

L'objectif du master mention EOPS est de former les étudiants à l'intervention, à une expertise scientifique, technique et organisationnelle dans le domaine de la performance et de l'entraînement sportif.

Il s'agit de la seule formation de niveau Master sur la région Bretagne - Pays de Loire et sur tout le Grand Ouest dédiée au domaine de l'activité physique, du sport et du mouvement en relation avec la santé, utilisant l'apport des nouvelles technologies et dispensant conjointement des compétences dans les domaines de l'entraînement, de la physiologie de l'exercice, de la biomécanique du mouvement, de la nutrition, et de la psychologie du sport.

Le master EOPS est une formation qui permet d'acquérir des compétences pluridisciplinaires (physiologie, biologie, biomécanique, informatique, psychologie, etc.) dans les domaines de la préparation physique et mentale, de l'accompagnement scientifique de la performance, de la prévention des blessures et de la reprise de l'activité après blessure. Après un cursus de licence, ouvert à tous les aspects de l'entraînement sportif, la formation de master se focalise sur les savoirs développés par les travaux de recherche menés dans les différents laboratoires auxquels est adossé ce Master. L'objectif est également dispenser une formation pluridisciplinaire et scientifique ayant pour finalité l'entraînement sportif pour que les diplômés puissent agir professionnellement dans toutes les structures sportives (e.g., clubs, fédérations sportives, monde professionnel et secteur socio-économique du sport, etc.) et dans des services ou laboratoires de recherche et développement.

Le parcours **EOPS-Brest** (Accompagnement de la performance et sciences humaines) a pour objectif de former des professionnels compétents pour accompagner des personnes (ou des équipes) impliquées dans la réalisation d'un projet de performance. Les thèmes spécifiquement abordés concernent : les techniques de préparation mentale, l'exploitation de l'analyse vidéo pour la formation et la performance, les techniques d'autoconfrontation, la cohésion et l'intelligence collective, et les approches anthropo-centrées de dispositifs de formation émergents (réalité virtuelle et nouvelles technologies).

Conditions d'accès

Bac + 3 ou équivalent, Reprise d'études, VAPP/VAE

Infos pratiques

Faculté des Sciences du Sport et de l'Education à Brest

Contacts

Responsable pédagogique

BOSSARD Cyril

cyril.bossard@univ-brest.fr

Tel. 02 98 01 67 40

Responsable Secrétariat pédagogique

Scolarité Fac. SSE

scolarite.FSSE@univ-brest.fr

Programme

M1

Semestre 7

UE1 Sport, santé, société	24h
- Sport et santé : approches sociologique, physiologique et psychologique	24h
UE2 Langue	20h
- Anglais	20h
UE3 Analyse de la performance - approches fondamentales	218h
- Analyse des déterminants psychologiques, biomécaniques et physiologiques de la performance	218h
UE4 Analyse de la performance - approches professionnelles	27h
- Métrologie et outils de mesure	30h
- Méthodes d'analyse de la performance collective	24h
- Management et gestion des ressources humaines	15h
UE5 Méthodologie générale	50h
- Statistiques, traitement de données	15h
- Projet professionnel	20h
- Méthodologie du mémoire	65h

Semestre 8

UE6 Accompagnement de la performance et sciences humaines	192h
- Techniques de préparation mentale - Niv.1	24h
- La pleine conscience : théorie et pratique	24h
- Gérer et développer un projet associatif	24h
- Suivi des étudiants athlètes HN	24h
- Exploitation des techniques d'autoconfrontation	24h
- Nouvelles technologies et dispositifs pour la formation & la performance - Niv.1	24h
- Préparation écrits professorat de sport	24h
UE7 Planification, programmation et méthodologie de l'entraînement sportif	100h

- Planification de l'entraînement	42h
- Programmation et méthodologie de l'entraînement	48h

UE8 Pratiques d'intervention

- Ethique, déontologie, droit	9h
- Suivi médical et psychologique	12h
- Connaissances et pratiques des entraîneurs experts	24h
- APS (pratique et intervention)	30h
- Anglais (intervention en APS en Anglais)	18h

UE9 Méthodologie et stage

- Méthodologie de la recherche	20h
- Accompagnement individualisé du mémoire	210h
- Accompagnement individualisé du stage	310h

M2

Semestre 9

UE10 Optimisation de la performance et de l'entraînement

- Nouvelles technologies et dispositifs pour la formation & la performance - Niv. 2	20h
- Techniques et préparation mentale - Niv.2	20h
- Développement des activités de services	20h
- Analyse de l'activité de coaching en situation de compétition	20h
- Accompagnement de la performance : posture, techniques & pratique	20h
- Projets et carrières des sportifs HN	20h
- Conception et conduite d'un stage de préparation physique & mental intégré	20h
- Préparation oraux professorat de sport	20h
- Séminaire international	60h

Semestre 10

UE11 Stage

- Accompagnement individualisé du mémoire	150h
- Accompagnement individualisé du stage	350h

Dernière mise à jour le 05 avril 2018

UE1 Sport, santé, société

3 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 24h

Sport et santé : approches sociologique, physiologique et psychologique

3 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 24h

UE2 Langue

3 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

Anglais

3 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

UE3 Analyse de la performance - approches fondamentales

10 crédits ECTS

Volume horaire

Autres : 75h

T.E.R. : 75h

Cours Magistral : 18h

Enseignements à distance : 50h

Analyse des déterminants psychologiques, biomécaniques et physiologiques de la performance

10 crédits ECTS

Volume horaire

T.E.R. : 75h

Cours Magistral : 18h

Enseignements à distance : 50h

Autres : 75h

UE4 Analyse de la performance - approches professionnelles

10 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Pratiques : 10h

Cours Magistral : 17h

Métrologie et outils de mesure

4 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 24h

Méthodes d'analyse de la performance collective

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 18h

Cours Magistral : 6h

Management et gestion des ressources humaines

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 10h

Cours Magistral : 5h

UE5 Méthodologie générale

6 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 45h

Statistiques, traitement de données

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Projet professionnel

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

Méthodologie du mémoire

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

T.E.R. : 25h

Autres : 25h

Travaux Dirigés : 10h

UE6 Accompagnement de la performance et sciences humaines

8 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Pratiques : 96h

Cours Magistral : 96h

Techniques de préparation mentale - Niv.1

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 12h

Cours Magistral : 12h

La pleine conscience : théorie et pratique

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h

Travaux Dirigés : 12h

Gérer et développer un projet associatif

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h

Travaux Dirigés : 12h

Suivi des étudiants athlètes HN

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h

Travaux Dirigés : 12h

Exploitation des techniques d'autoconfrontation

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 12h

Cours Magistral : 12h

Nouvelles technologies et dispositifs pour la formation & la performance - Niv.1

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 12h

Cours Magistral : 12h

Préparation écrits professorat de sport

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 12h

Cours Magistral : 12h

UE7 Planification, programmation et méthodologie de l'entraînement sportif

4 crédits ECTS

Volume horaire

T.E.R. : 24h

Cours Magistral : 18h

Enseignements à distance : 24h

Autres : 24h

Travaux Dirigés : 10h

Planification de l'entrainement

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Pratiques : 12h

Autres : 12h

T.E.R. : 12h

Programmation et méthodologie de l'entrainement

2 crédits ECTS

Volume horaire

T.E.R. : 12h

Cours Magistral : 12h

Autres : 12h

Travaux Pratiques : 12h

UE8 Pratiques d'intervention

10 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 45h

Travaux Pratiques : 24h

Travaux Dirigés : 24h

Ethique, déontologie, droit

1.5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 9h

Suivi médical et psychologique

1.5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h

Connaissances et pratiques des entraîneurs experts

1.5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 24h

APS (pratique et intervention)

1.5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 24h

Anglais (intervention en APS en Anglais)

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 18h

UE9 Méthodologie et stage

12 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

Stages : 160h

Travaux Pratiques : 60h

Méthodologie de la recherche

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

Accompagnement individualisé du mémoire

4 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Pratiques : 60h

Autres : 75h

T.E.R. : 75h

Accompagnement individualisé du stage

4 crédits ECTS

Volume horaire

Stages : 160h

Autres : 75h

T.E.R. : 75h

UE10 Optimisation de la performance et de l'entraînement

30 crédits ECTS

Volume horaire

T.E.R. : 30h

Travaux Dirigés : 80h

Autres : 30h

Enseignements à distance : 30h

Cours Magistral : 45h

Nouvelles technologies et dispositifs pour la formation & la performance - Niv. 2

5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

Techniques et préparation mentale - Niv.2

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

Développement des activités de services

5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

Analyse de l'activité de coaching en situation de compétition

5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

Accompagnement de la performance : posture, techniques & pratique

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Cours Magistral : 5h

Projets et carrières des sportifs HN

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Cours Magistral : 5h

Conception et conduite d'un stage de préparation physique & mental intégré

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

Préparation oraux professorat de sport

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Cours Magistral : 5h

Séminaire international

5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 20h

T.E.R. : 20h

Autres : 20h

UE11 Stage

30 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Pratiques : 60h

Stages : 200h

Accompagnement individualisé du mémoire

20 crédits ECTS

Volume horaire

T.E.R. : 75h

Autres : 75h

Accompagnement individualisé du stage

10 crédits ECTS

Volume horaire

T.E.R. : 75h

Autres : 75h

Stages : 200h