

## 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 formation : Cyril BOSSARD02 98 01 67 40

Scolarité

Scolarité Fac. SSE

[scolarite.FSSE@univ-brest.fr](mailto:scolarite.FSSE@univ-brest.fr)

## Programme

### M1

#### Semestre 7

<b>UE1 Sport, santé, société</b>	24h
- Sport et santé : approches sociologique, physiologique et psychologique	24h
<b>UE2 Langue</b>	20h
- Anglais	20h
<b>UE3 Analyse de la performance - approches fondamentales</b>	143h
- Analyse des déterminants psychologiques, biomécaniques et physiologiques de la performance	143h
<b>UE4 Analyse de la performance - approches professionnelles</b>	27h
- Métrologie et outils de mesure	30h
- Méthodes d'analyse de la performance collective	24h
- Management et gestion des ressources humaines	15h
<b>UE5 Méthodologie générale</b>	50h
- Statistiques, traitement de données	15h
- Projet professionnel	20h
- Méthodologie du mémoire	40h

#### Semestre 8

<b>UE6 Accompagnement de la performance et sciences humaines</b>	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
<b>UE7 Planification, programmation et méthodologie de l'entraînement sportif</b>	76h

- Planification de l'entraînement	30h
- Programmation et méthodologie de l'entraînement	36h

#### 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	135h
- Accompagnement individualisé du stage	75h

### 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	40h

#### Semestre 10

#### UE11 Stage

- Accompagnement individualisé du mémoire	75h
- Accompagnement individualisé du stage	75h

Dernière mise à jour le 05 avril 2018