

## 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

<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>	218h
- Analyse des déterminants psychologiques, biomécaniques et physiologiques de la performance	218h
<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	65h

#### 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>	100h

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

<b>UE8 Pratiques d'intervention</b>	93h
- 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
<b>UE9 Méthodologie et stage</b>	240h
- Méthodologie de la recherche	20h
- Accompagnement individualisé du mémoire	210h
- Accompagnement individualisé du stage	310h

### M2

#### Semestre 9

<b>UE10 Optimisation de la performance et de l'entraînement</b>	215h
- 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

<b>UE11 Stage</b>	260h
- Accompagnement individualisé du mémoire	150h
- Accompagnement individualisé du stage	350h

Dernière mise à jour le 09 décembre 2021

## 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'entraînement

**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