

Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

Parcours Accompagnement de la performance individuelle et collective

Objectifs

OBJECTIFS

L'objectif du Master STAPS 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**. La formation brestoïse propose une **approche systémique** pour l'analyse et le développement des différents déterminants de la performance sportive, avec un renforcement des connaissances et compétences en **psychologie du sport**. D'une part, les enseignements porteront non seulement sur ces déterminants de la performance, mais ils chercheront à les **articuler pour concevoir des programmes** d'optimisation de la performance. D'autre part, la formation portera non seulement sur l'activité d'un ou plusieurs athlètes (équipe), mais aussi sur l'activité de l'entraîneur (staff), et le projet sportif (structure).

COMPÉTENCES

Le master EOPS est une formation **pluridisciplinaire** avec une spécialisation en psychologie du sport, afin de viser 3 principales compétences (« piliers ») :

- > conception, mise en œuvre et évaluation de programmes de préparation mentale ;
- > analyse de la performance individuelle-collective et optimisation tactique ;
- > suivi de l'entraînement et récupération.

PROGRAMME

Les compétences visées reposent sur des techniques d'intervention fondées sur des évidences scientifiques. Des méthodes d'analyse qualitatives et quantitatives de l'activité humaine sont présentées en lien avec les travaux de recherche menés au CREAD, et plus précisément au sein de l'équipe 3A2P (« Activité Physique Apprentissage et Accompagnement de la Performance »).

Les thématiques de recherche de cette équipe nourrissent les contenus du programme de formation : Attention, Autorégulation, Emotion, Motivation, Prise de décision, Intelligence collective, Récupération, Stress.

De plus, la formation est enrichie avec l'apport de professionnels de l'entraînement à haut-niveau, ainsi que d'autres chercheurs issus d'universités ou d'institutions partenaires (e.g., MIP Nantes, INSEP Paris, STAPS Paris-Nanterre, Centre Médico-Sportif de Brest, ...).

Les étudiants bénéficient aussi du réseau de la Société Française de Psychologie du Sport et de structures partenaires du sport de haut-niveau (Sport Bretagne, Pôle France Voile, Brest Bretagne Handball, Stade Brestois, EA Guingamp, FC Lorient, ...).

Ce réseau de professionnels et de partenaires institutionnels est également précieux pour la recherche de contrat d'apprentissage.



Conditions d'accès

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

Infos pratiques

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

Contacts

Responsable pédagogique

BOSSARD Cyril
cyril.bossard@univ-brest.fr
Tel. 02 98 01 67 40

KERMARREC Gilles

Responsable Secrétariat pédagogique

Scolarité Fac. SSE
scolarite.FSSE@univ-brest.fr

Programme

M1

Semestre 7

UE A - Comprendre et se projeter dans l'environnement de performance	50h
UE B - Analyser et modéliser la performance	120h
UE C - Construire une démarche scientifique	25h
UE D - Se positionner dans un environnement professionnel	30h

Semestre 8

UE A - S'inscrire dans un équilibre entre performance et santé	30h
UE B - Planifier, programmer et intervenir dans l'entraînement	50h
UE C - Concevoir des interventions basées sur l'évidence scientifique	90h
UE D - Mettre en oeuvre une démarche scientifique	25h
UE E - Intervenir et construire sa posture dans un environnement professionnel	

M2

Semestre 9

UE A Intégrer les facteurs de performance durable
UE B Concevoir des interventions innovantes basées sur l'évidence scientifique (3 piliers)
UE C Développer et coordonner un projet de service, une équipe au travail ou une formation
UE D Planifier une étude dans le domaine de l'optimisation de la performance
UE E Intervenir et analyser son expérience professionnelle

Semestre 10

UE A Agir pour une performance durable
UE B Conduire et évaluer des programmes d'optimisation de la performance
UE C Conduire et valoriser les résultats d'une étude dans le domaine de l'optimisation de la performance
UE D Valoriser son expérience professionnelle

Dernière mise à jour le 07 mars 2024

UE A - Comprendre et se projeter dans l'environnement de performance

Objectifs

- Être capable de comprendre l'environnement de performance et les différents métiers afférents (entraîneur.se, PM, PP, Sport scientist, analyste vidéo, direction de performance) à un niveau local, national et international.
 - Être capable de restituer la complexité et la conception de l'entraînement des entraî#neur.ses.
 - Être capable de mener une analyse réflexive sur le métier d'entraîneur.e et la relation entraîneur.e/entraîné.e
 - Être capable de mener un entretien d'auto-confrontation à partir d'un support vidéo auprès d'un.e sportif.ve en situation de compétition
 - Être capable d'aider le sportif ou la sportive à prendre conscience de ses logiques d'action
 - Être capable de prendre du recul sur sa propre activité d'intervieweur
- Volume horaire total : 20h CM et 30h TD

6 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 30h

Cours Magistral : 20h

Descriptif

Programme / ressources :

1. Connaissances et pratiques des intervenant.es expert.es :

- Les modèles de l'expertise de l'entraîneur et la relation entraîneur-entraîné
- Retour d'expériences d'intervenant.es en charge de sportifs de Haut Niveau (entraîneurs, préparateurs physiques, préparateurs mentaux, directeur de la performance, analystes vidéo, etc.) – Nombreux Intervenants extérieurs

2. L'entretien d'auto-confrontation

- Comprendre l'auto-confrontation
- Pratiquer les entretiens d'auto-confrontation
- Mener une auto-confrontation avec un.e pratiquant.e en situation de performance ou d'apprentissage
- Restituer et analyser de façon critique son activité d'intervieweur

MCC :

CC1 (50%) : dossier à rendre résumant les points essentiels que les étudiants retiennent des éléments théoriques issus de la littérature scientifique) et des différentes rencontres avec les intervenants experts pour leur propre pratique – dépôt sur moodle le 4 janvier 2023

CC2 (50%) : oral de 15 minutes (10 minutes de présentation, 5 minutes de questions) – la première semaine de janvier

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - rapport			

Langue d'enseignement

Français

UE B - Analyser et modéliser la performance

Objectifs

Objectifs et compétences visées :

- être capable d'analyser la performance dans une activité sportive et d'identifier les déterminants physiologiques, biomécaniques et psychologiques de la performance
- être capable de modéliser ces déterminants et leurs interactions

15 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 100h

Cours Magistral : 20h

Descriptif

Programme / ressources :

1. Rappel et approfondissement théoriques: Les déterminants (bases théoriques et applications mobilisant un outil de mesure, accompagnement analyse)

5 blocs :

1. Déterminants physiologiques-biomécaniques
2. Motivation et déterminants sociaux-cognitifs
3. Facteurs d'équipe
4. Facteurs cognitifs et décisionnels
5. Émotions, stress et états biopsychosociaux

2. Méthodologie d'analyse et métrologie

3. Anglais des sciences du sport

4. Accompagnement individuel(feed-backs)

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - rapport			

Langue d'enseignement

Français

UE C - Construire une démarche scientifique

Objectifs

Objectifs et compétences visés :

- Construire son projet de mémoire de M1
- Acquérir les bases en statistiques pour la recherche en sciences du sport
- Être capable de lire des articles en anglais

MCC :

Carte d'identité du mémoire (100%) – dépôt sur moodle et envoi au directeur de mémoire
Avec deux échéances intermédiaires pour être autorisé.e à déposer la carte d'identité du mémoire :

- > **Carte d'identité du mémoire 1^{ère} version – parties grisées complétées** – dépôt sur moodle
- > **Tableau synthèse de la bibliographie et rationnel** – dépôt sur moodle et envoi au directeur de mémoire

Évaluation Statistiques au Semestre 8

Descriptif

Programme / ressources :

- Cours moodle « La construction du mémoire de Master »
- Méthodologie de la recherche et du mémoire
- Statistiques
- Anglais
- Séminaires 3A2P
- Soutenances de mémoires des M2
- Speed-dating « Trouve ton sujet de mémoire »
- Encadrement directeur.rice de mémoire (charte)

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - rapport			

Langue d'enseignement

Français

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 25h

UE D - Se positionner dans un environnement professionnel

Objectifs

Objectifs et compétences visées :

- être capable d'analyser un contexte professionnel (son milieu d'intervention)
- être capable de se positionner dans un milieu professionnel
- étayer ses connaissances scientifiques pour être capable d'analyser, concevoir et évaluer ses interventions et celles d'autrui

Volume horaire total : 30h TD

MCC : dossier de suivi de stage (intermédiaire)

CC1 (50%) : dossier à rendre (partie 1/2) : présentation du contexte professionnel et du positionnement dans la structure – dépôt sur moodle le 4 janvier 2023

CC2 (50%) : dossier à rendre (partie 2/2) : descriptions des missions et identification de problématiques – dépôt sur moodle le 4 janvier 2023

4 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 30h

Descriptif

Programme / ressources :

- 1. Introduction au développement professionnel** : contexte, missions, activités
- 2. Facteurs d'apprentissage et conception de l'intervention** : aspects théoriques et études de cas
- 3. Missions et positionnement au sein de son contexte professionnel**
- 4. Accompagnement par groupe** (de besoins) : tuteurs universitaires

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - rapport			

Langue d'enseignement

Français

UE A - S'inscrire dans un équilibre entre performance et santé

Objectifs

- Acquérir des connaissances scientifiques sur l'équilibre performance – santé en sport.
- Être capable de mobiliser ces connaissances pour identifier les facteurs de risque et les mesurer dans un contexte de performance.
- Être capable de proposer des remédiations pour traiter des problématiques de santé du sportif.

4 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Pratiques : 10h

Cours Magistral : 20h

Descriptif

- Éthique
- Violences dans le sport
- Santé mentale
- Promotion des comportements de santé
- Troubles du comportement alimentaire

Bibliographie

- Ressources à visionner en ligne :

Webinaire de Nathalie Durand-Bush : La promotion et la gestion de la santé mentale et la performance mentale dans le contexte sportif de haut-niveau <https://www.youtube.com/watch?v=-87fbFmHm3o&t=10s>

Webinaire de Vincent Gouttebauge : Les troubles de la santé mentale dans le sport élite

<https://www.youtube.com/watch?v=Ysn648k94vM>

Webinaire d'Aurélie Van Hoyer : Promouvoir la santé dans les clubs sportifs : les résultats du projet PROSCeSS

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - rapport			

Langue d'enseignement

Français

UE B - Planifier, programmer et intervenir dans l'entrainement

Présentation

Développer ses connaissances et compétences en intervention d'entrainement. Plus spécifiquement connaître les outils de quantification a priori et a posteriori de la charge d'entrainement, les mobiliser dans des constructions de séances et de planifications. Seront également abordées les notions de planification de la préparation mentale en complément de la préparation physique du sportif. Les étudiants utiliseront des outils de quantification, créeront des séances et des planifications, mettront en œuvre ces séances. Une partie de l'enseignement se fera en anglais. Les étudiants devront enfin mettre en œuvre une partie des séances en langue anglaise.

4 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 40h

Cours Magistral : 10h

Objectifs

Être en mesure de créer et de quantifier un programme d'entrainement.

Descriptif

- > *Thème 1 - 4hCM et 6hTD* : outils objectifs et subjectifs de quantification de la charge interne et externe.
- > *Thème 2 - 4hCM et 20hTD* : planification, construction et animation de séances autour du sport collectif, de la réathlétisation et de la prévention des blessures.
- > *Thème 3 - 2hCM et 10hTD* : planification de la préparation mentale.
- > *Thème 4 - 4hTD* : intervenir en anglais.

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement Modalité
CC

Nature
Ecrit et/ou Oral

Durée (min.) Coefficient Remarques

Langue d'enseignement

Français

UE C - Concevoir des interventions basées sur l'évidence scientifique

Présentation

L'UE C est constituée d'enseignements sur les trois piliers suivants : préparation mentale, approche systémique et suivi de l'entraînement, optimisation tactique.

Contribution au pilier PRÉPARATION MENTALE

Objectifs et compétences visées :

- être capable d'évaluer les habiletés mentales et d'analyser la demande et les besoins en matière de préparation mentale
- connaître les principes et les fondements des principales techniques de préparation mentale
- être capable de concevoir des séances de préparation mentale répondant à un besoin identifié

Programme / ressources :

- Évaluer les habiletés mentales et analyser la demande et les besoins (Guillaume Levillain)
- Fixation d'objectifs (Mathieu Carrer)
- Imagerie (Marjorie Bernier)
- Gestion des émotions et biofeedback (Guillaume Levillain & Philippe Vacher)
- Pleine conscience (Marjorie Bernier & Mathieu Carrer)
- Intervenir en anglais (Hélène Pouliquen)

Séminaire 3A2P : Les émotions en sport et en EPS : une diversité d'approches conceptuelles et méthodologiques

Contribution au pilier APPROCHE SYSTÉMIQUE ET SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT

Objectifs et compétences visées:

- Développer des *process* de récupération dans le cadre d'une planification de l'entraînement
- Utiliser des outils de monitoring issues de la psychologie et de la physiologie de façon complémentaire
- Concevoir et conduire un dispositif d'accompagnement basé sur le recueil de données, leur interprétation et leur restitution dans le suivi du sportif (entraînement et/ou compétition)
- Exploiter les résultats des tests au regard de la littérature, des connaissances théoriques et des contraintes statistiques

Programme / ressources :

- Approche multiniveau et approche systémique (Philippe Vacher)
- Approche biopsychosociale, équilibre stress-récupération (Philippe Vacher)
- Modèle de l'allostase et de la charge allostatique (Philippe Vacher)

Contribution au pilier OPTIMISATION TACTIQUE

Deux facteurs/cours constitutif de ce pilier au sein de l'UEC : prise de décision et intelligence collective

Analyser et Optimiser la prise de décision (niveau 2)

Objectifs et compétences visées :

- Acquérir des connaissances scientifiques sur la prise de décision intuitive et délibérée
- Être capable de mobiliser ces connaissances pour identifier les facteurs de la prise de décision et les mesurer dans un contexte de performance grâce à l'utilisation d'entretien d'autoconfrontation
- Être capable de proposer des remédiations pour traiter des problématiques de prise de décision auprès de publics différents (entraîneurs, athlètes, arbitres) à l'aide d'outil d'intervention (FBV et EV)

Programme / ressources : une approche naturaliste de la prise de décision

- Introduction à la NDM (Décision intuitive vs délibérée) : Pierre Bagot
- Le modèle RPD et sports : arbitres, athlètes et entraîneurs : Pierre Bagot
- PDI et analyse qualitative des données EAC : Pierre Bagot
- Les outils d'intervention : FB vidéo (intégré, etc.) et entraînement vidéo : Pierre Bagot

Séminaire 3A2P : Prise de décision et Sportif de Haut-Niveau

9 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 20h

Travaux Dirigés : 70h

Analyser et développer l'intelligence collective (niveau 2)

Objectifs et compétences visées :

- Acquérir des connaissances scientifiques sur l'intelligence collective
- Être capable de mobiliser des méthodes d'analyse de la performance collective à partir de données d'observation et de données verbales
- Être capable de proposer des pistes d'intervention pour développer l'intelligence collective en lien avec la compétence « OPTIMISATION TACTIQUE ».

Prérequis :

- > Connaissances des facteurs socio-cognitifs de l'intelligence collective : cohésion, rôle, leadership, ... (S7)
- > Capacité à utiliser un entretien d'auto-confrontation pour analyser l'activité humaine (S7)

Programme / ressources : une approche située de l'intelligence collective

- L'intelligence collective chez les experts, un partage en situation
 - Les processus d'interaction pour performer et développer l'intelligence collective
 - Le développement de l'intelligence collective, 4 principes de conception
- Séminaire 3A2P « Coopérer pour performer ; coopérer pour se former »

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit et/ou Oral			

Langue d'enseignement

Français

UE D - Mettre en oeuvre une démarche scientifique

Objectifs

Mettre en oeuvre une étude.
Rédiger un mémoire.
Acquérir les bases en statistiques pour la recherche en sciences du sport.

12 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 25h

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - mémoire			Mémoire (80%) et évaluation en statistiques (20%)

Langue d'enseignement

Français

UE E - Intervenir et construire sa posture dans un environnement professionnel

6 crédits ECTS

UE A Intégrer les facteurs de performance durable

4 crédits ECTS

UE B Concevoir des interventions innovantes basées sur l'évidence scientifique (3 piliers)

10 crédits ECTS

UE C Développer et coordonner un projet de service, une équipe au travail ou une formation

8 crédits ECTS

UE D Planifier une étude dans le domaine de l'optimisation de la performance

4 crédits ECTS

UE E Intervenir et analyser son expérience professionnelle

4 crédits ECTS

UE A Agir pour une performance durable

5 crédits ECTS

UE B Conduire et évaluer des programmes d'optimisation de la performance

10 crédits ECTS

UE C Conduire et valoriser les résultats d'une étude dans le domaine de l'optimisation de la performance

9 crédits ECTS

UE D Valoriser son expérience professionnelle

6 crédits ECTS