

Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

Parcours Accompagnement de la performance individuelle et collective

Objectifs

scolarite.FSSE@univ-brest.fr

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'Éducation à Brest

Contacts

Responsable pédagogique

BOSSARD Cyril

cyril.bossard@univ-brest.fr

Tel. 02 98 01 67 40

Responsable Secrétariat pédagogique

Scolarité Fac. SSE

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

M2

Dernière mise à jour le 27 février 2024

Semestre 9

UE B - Accompagnement de la performance et Sciences humaines

- EC 1 - Nouvelles technologies et dispositifs pour la formation & la performance - Niv. 2	20h
- EC 2 - Techniques de préparation mentale	20h
- EC 3 - Développement des activités de services	20h
- EC 4 - Analyse de l'activité de coaching en situation de compétition	20h
- EC 5 - Accompagnement de la performance : posture, techniques & pratique	20h
- EC 6 - Projets et carrières des sportifs de haut niveau (SHN)	20h
- EC 7 - Conception et conduite d'un stage de préparation physique & mentale intégré	20h
- EC 8 - Accompagnement du sportif : approche systémique et récupération	32h

UE A - Séminaire International

Semestre 10

UE11 Stage	260h
- Accompagnement individualisé du mémoire	75h
- Accompagnement individualisé du stage	100h

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 visées :

- 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 Goutteborge : 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'allostasie 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 B - Accompagnement de la performance et Sciences humaines

25 crédits ECTS

Langue d'enseignement

Français

EC 1 - Nouvelles technologies et dispositifs pour la formation & la performance - Niv. 2

Présentation

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » consiste à concevoir, mettre en œuvre et évaluer un dispositif technologique conçu à partir des avancées de la littérature scientifique sur l'entraînement des habiletés perceptives, motrices, et cognitives.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

Pré-requis nécessaires

niveau 1 au semestre 8

Compétences visées

- > Être capable de mettre en œuvre un dispositif technologique supposé développer des habiletés dans une spécialité sportive choisie.
- > Être capable de mesurer des acquisitions en relation avec un objectif d'entraînement
- > Être capable d'analyser les effets attendus et non attendus en relation avec les avancées de la littérature scientifique

Descriptif

Syllabus (Programmation des contenus) :

- > Introduction « la technologie pour faire plus ou mieux ? » : présentation du cours aux étudiants ;
- > D'une méthode d'ingénierie de formation à un travail de conception en autonomie : choix d'un objectif, développement d'un dispositif et argumentation scientifique
- > Présentation de la méthode évaluation avec une justification systématique des choix
- > Mise en œuvre et évaluation des effets
- > Présentation des résultats et analyses.

Évaluation :

Présentation du dispositif et de la méthode d'évaluation : document écrit avec justification scientifique des choix (40%).

Présentation de la mise en œuvre et des résultats obtenus : présentation orale et discussion (60%).

Bibliographie

Bibliographie (conseils de lecture pour les étudiants) :

Bossard, C., Kermarrec, G., De Loor, P., Benard, R., & Tisseau, J. (2009). Sport, performance et conception de simulations participatives : Illustration dans le domaine du football avec l'environnement virtuel CoPeFoot. *Intellectica*, 2, 52, 97-117.

Kermarrec, G. (2016). Tactical Skills Training in Team Sports: Technology Supports for the 4P Strategy. In J. Cabri & P. Pezarat Correia (Eds). *Sport Science Research and Technology Support*. Icsport, selected papers, Springer : Rome.

Kermarrec G., Kerivel T., Cornière C., Bernier M., Bossard C., Le Bot G., Le Paven M. (2020). Usages et effets du feedback vidéo pour la formation à la prise de décision en sport : une revue de littérature. *Revue SATPS*, à paraître.

Milazzo, N., Bernier, M., Farrow, D., Rosnet, E., & Fournier, J.-F. (2015). "L'entraînement cognitivo-perceptif basé sur la vidéo et ses modes d'instructions". *Psychologie Française*.

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

EC 2 - Techniques de préparation mentale

Présentation

Cet enseignement a pour objectif d'amener les étudiants à concevoir un protocole d'entraînement mental répondant à une problématique spécifique issue du milieu sportif. Ce protocole a pour vocation de développer les habiletés mentales du sportif et d'optimiser sa performance sportive.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

Pré-requis nécessaires

- > Bases en psychologie du sport
- > Expérience en tant qu'intervenant dans un contexte de performance.

Compétences visées

- > S'approprier les fondements théoriques des travaux de recherches issues de la psychologie du sport.
- > Concevoir un protocole d'entraînement mental permettant d'optimiser différentes habiletés mentales chez le(s) sportif(s).

Descriptif

Syllabus (Programmation des thèmes) :

Thème n°1 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour des jeunes footballeurs issus d'un centre de formation

Thème n°2 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour un sportif blessé.

Thème n°3 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour un sportif pratiquant des sports ultra (ultra trail, etc).

Thème n°4 : Concevoir un protocole d'entraînement mental visant à développer des habiletés psychosociales et des habiletés de vie pour de jeunes sportifs en Pôle Espoir

Évaluation :

Un oral intermédiaire et un dossier

Bibliographie

Décamps G. (dir.), Psychologie du sport et de la performance, Bruxelles, De Boeck, 2012.

Recherche bibliographique à faire sur le thème choisi

Quelques auteurs de référence :

Sur le trail : Roberta Antonini-Philippe...

Sur le sportif blessé : Claire Calmels, Sylvain Baert...

Sur la formation des jeunes sportifs : Chris Harwood, Jean Côté, Daniel Gould...

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

EC 3 - Développement des activités de services

Présentation

Pour exercer pertinemment en préparation mentale dans le monde sportif ou dans le domaine de l'entreprise, il est très important de construire un cadre de travail cohérent et adapté aux besoins réels des sportifs ou des entreprises.

Le préparateur mental doit donc être légitime dans le fond et la forme de ses interventions.

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » consiste à concevoir un cadre de travail pertinent et responsable pour accompagner les athlètes avec professionnalisme.

Une participation active des étudiants est requise pour s'approprier au mieux les contenus proposés dans cet enseignement.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

Pré-requis nécessaires

- > Bases en Psychologie du Sport et Psychologie du travail
- > Expérience en tant qu'intervenant dans un contexte de performance ou en entreprise.

Compétences visées

Être capable de construire une démarche professionnelle cohérente pour exercer en préparation mentale auprès des institutions sportives, des sportifs à titre individuel, des entreprises :

- > Poser le cadre déontologique
- > Construire un programme d'accompagnement en préparation mentale à moyen ou long terme : analyser la demande, évaluer les besoins, choisir une posture, proposer un protocole d'actions.
- > Poser le cadre financier

Descriptif

Syllabus (Programmation des contenus) :

- > État des lieux de la perception de la préparation mentale dans le monde sportif (recherches, institution, grand public..)
- > Développer sa légitimité pour exercer en tant que préparateur mental
- > Méthodologie de l'accompagnement : cohérence dans la démarche d'accompagnement d'un sportif pour renforcer ses habiletés mentales
- > Partage d'outils et méthodes en préparation mentale pour construire sa boîte à outils (écrit et oral), travail individuel et collectif.
- > Construction par écrit d'un projet concret et complet d'accompagnement en préparation mentale pour à soumettre à des institutions, entreprises ou sportifs.

Évaluation :

Présentation par écrit d'une démarche professionnelle en préparation mentale à soumettre au monde sportif ou monde de l'entreprise : document écrit avec justification scientifique et déontologique des choix (60%).

Présentation de la boîte à outils et de la mise en forme pour une séance en préparation mentale : présentation orale et discussion (40%).

Bibliographie

Sous la direction de Greg Décamps (2012). Psychologie du Sport et de la Performance, De Boeck

Jean-Michel Moutot, David Autissier (2016) Passez en mode Work Shop, Pearson

Rébecca Shankland, (2014) La psychologie positive.

Harvard Business Review : plusieurs numéros entre 2017 et 2018

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

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

Langue d'enseignement

Français

EC 4 - Analyse de l'activité de coaching en situation de compétition

Présentation

Cet enseignement en « mode projet » vise à adopter une démarche d'analyse de l'activité de coaching. En cours, les étudiants explorent les différents modèles théoriques de l'activité dites de « coaching » récemment publiés par des chercheurs en sciences du sport. Ces modèles tentent d'expliquer la manière dont les entraîneurs de haut niveau interagissent avec leurs athlètes en situation de compétition. L'objectif du cours consiste à mettre à l'épreuve des faits ces modèles théoriques en analysant l'activité d'un coach *in situ* (en situation de compétition réelle).

Les étudiants doivent ainsi prendre contact avec un entraîneur dans l'activité sportive de leurs choix et lui proposer d'analyser son activité lors d'une compétition. Le travail consiste à mettre en place un dispositif d'analyse en filmant la compétition pour « capter » les interactions entre le coach et son (ou ses) athlète(s). Ensuite, l'étudiant mène un entretien en confrontant l'entraîneur aux images afin de recueillir des informations sur le contenu des interactions et les intentions de l'entraîneur. L'étudiant est ainsi amené à établir un contrat de collaboration avec l'entraîneur afin de lui fournir des retours sur son activité 1 à 2 semaines après la compétition (boucle courte) puis 2 mois après (boucle longue) à travers une analyse plus fine et circonstanciée.

A travers ce cours, les étudiants se nourrissent de l'expérience d'un professionnel du secteur cible et effectuent en retour, un travail réflexif sur les modèles de coaching en sciences du sport.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

Pré-requis nécessaires

Entretiens semi-dirigé et d'auto-confrontation

Compétences visées

- > Être capable d'expérimenter la démarche d'intervention « analyse de l'activité de coaching »
- > Être capable de mobiliser un terrain et un (ou des) acteur(s) du milieu cible (secteur entraînement)
- > Être capable de préparer et conduire des entretiens
- > Être capable d'analyser des données qualitatives en croisant les données intrinsèques et extrinsèques
- > Être capable de proposer une interprétation des résultats et une modélisation de l'activité de coaching étudiée

Descriptif

Syllabus (Programmation des contenus) :

- > Présentation du projet analyse de l'activité de coaching : objectifs et évaluation
- > Méthode de conduite de projet
- > Contours projet personnel étudiant : de l'idée de départ à la planification
- > Points étapes : Fiches à déposer
- > Classe virtuelle 1 : les modèles de coaching
- > Classe virtuelle 2 : l'analyse qualitative
- > Évaluation : dossier à déposer

Évaluation : CC 100% (Points étapes et dossier final)

Bibliographie

Cloes, M. Lenzen, B. et Trudel, P. (2009). Analyse de la littérature francophone portant sur l'intervention de l'entraîneur sportif, publiée entre 1988 et 2007, *Staps*, 83, 7-23.

Debanne, T. & Fontayne, P. (2012). Étude des discours d'entraîneurs professionnels durant une rencontre de Handball selon la perspective du « Coaching Model ». *Science & Motricité*, 76, 11-23.

Debanne, T., Fontayne, P., & Bourbousson, J. (2014). Professional handball coaches management of players' situated understanding during official games. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 596-604.

Debanne, T., Angel, V., & Fontayne, P. (2014). Decision-making during games by professional handball coaches using regulatory focus theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 111-124.

Debanne, T. & Laffaye, G. (2011). Predicting the throwing velocity of the ball with anthropometric factors and isotonic tests in handball players. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 705-13.

Debanne, T. & Fontayne, P. (2009). A study of a successful experienced elite handball coach's cognitive processes in competition situation. *International Journal of Sport Sciences and Coaching*, 4(1), 1-16.

Gilbert, W., et Trudel, P., (2004). Analysis of coaching science research published from 1970-2001. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 388-399.

Saury, J., Sève, C., Leblanc, L., et Durand, M. (2002). Analyse de l'activité de l'entraîneur à l'entraînement et en compétition. Contribution de quatre perspectives de recherche. *Science et Motricité*, 46, 9-48.

Trudel, P., et Gilbert, W. (1995). Research on coaches' behaviours: Looking beyond the refereed journals. *Avante*, 1, 94-104.

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

EC 5 - Accompagnement de la performance : posture, techniques & pratique

Présentation

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » vise à former les étudiants à l'accompagnement de la performance dans le domaine du sport de haut niveau.

Différents thèmes seront abordés :

- Quelle place, quelle posture pour le préparateur mental au sein de la structure ?
- Comment s'adapter aux croyances et méconnaissances sur la préparation mentale ?
- Quelle « valeur ajoutée » le préparateur mental peut-il avancer ?
- Pourquoi la préparation mentale est-elle un travail d'équipe ?
- Comment choisir et justifier les techniques proposées ?
- Quelle organisation, quelle méthode au quotidien ?

En cours, les étudiants sont amenés à réfléchir sur ces différents thèmes à travers des études de cas et sont invités à proposer réflexions et solutions pour optimiser l'accompagnement de la performance. Associées à des lectures spécifiques, ces études de cas seront également utilisées en vue de former les étudiants à la création de leurs propres outils.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h
Cours Magistral : 5h

Pré-requis nécessaires

Aucun

Compétences visées

- > Être capable de proposer une démarche et une méthode d'intervention dans le domaine de la préparation psychologique et mentale
- > Expérimenter des techniques (outils) d'intervention afin d'en mesurer les effets. Quelle pertinence ? dans quelles conditions ?
- > Être capable de faire le lien entre les travaux scientifiques et les techniques proposées afin de les justifier

Descriptif

Syllabus (Programmation des contenus) :

- > Rappels de définitions sur la Préparation Psychologique et Mentale
- > Les sciences au « service » de notre intervention
- > Exemples de démarches
- > Exemples d'organisations et de méthodes
- > Les obstacles à anticiper sur le chemin de l'intervenant
- > Expérimentation d'outils et prises de conscience associées

Évaluation : CC 100% : Réalisation d'une fiche. 2 évaluations : oral + écrit

Bibliographie

- Cox, R. H. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : De Boeck.
- Ducasse, F. (avec la collaboration de Chamalidis M.) (2006). *Champion dans la tête*. Canada : Les éditions de l'homme.
- Le Scanff, C. (2003). *Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif*. Paris : EPS.
- Paquet, Y. (2007). *150 petites expériences de psychologie du sport*. Paris : Dunod.
- Pion, J. & Raimbault, N. (2008). *La préparation mentale en sports individuels*. Paris : Chiron.
- Raimbault, N., & Pion, J. (2007). *La préparation mentale en sports collectifs*. Paris : Chiron.

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			



Université de Bretagne Occidentale

Langue d'enseignement

Français

EC 6 - Projets et carrières des sportifs de haut niveau (SHN)

Présentation

Dans une approche psychologique, cet enseignement vise à étudier la carrière d'un sportif de haut-niveau en se référant à une méthodologie qualitative, afin d'identifier, d'analyser et de comparer les facteurs d'influence, les mécanismes et stratégies d'adaptations mis en place par l'athlète lors de situations sportives significatives.

Dans une approche sociologique, nous nous proposons d'analyser les effets du système sportif français actuel sur la trajectoire du sportif de haut niveau, afin d'en saisir les évolutions et les limites.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Cours Magistral : 5h

Compétences visées

- > Approfondir sa connaissance des différents facteurs d'influence relatifs au développement de l'expertise sportive.
- > Approfondir sa connaissance des mécanismes et stratégies comportementales et cognitives mis en place par les sportifs lors de situations sportives significatives.
- > Être capable de se référer à une méthodologie qualitative dans la récolte et l'analyse des données.
- > Approfondir sa connaissance du système sportif français et plus précisément des filières de haut niveau.
- > Connaître les principaux concepts de la sociologie du travail sportif à travers l'étude des fabriques institutionnelles des sportifs de haut niveau. Amorcer un travail réflexif sur la culture sportive de chaque étudiant afin que les concepts de la sociologie deviennent des outils supplémentaires en situation professionnelle.

Descriptif

Syllabus (Programmation des thèmes) :

Approche psychologique : Après une présentation de la méthodologie qualitative du cours de vie et d'un apport théorique sur différents facteurs relatifs au développement de l'expertise, les étudiants sont amenés à rencontrer un sportif de haut-niveau empruntant ou ayant emprunté le projet de performance fédéral. L'objectif est, dans un premier temps, de reconstruire la chronique du cours de vie du sportif, d'identifier et d'analyser les facteurs d'influences ayant pu orienter les choix et les actions de l'athlète au cours de sa carrière. Dans un second temps, il s'agira de mettre en lumière les mécanismes d'adaptations psychologiques mis en place par ce dernier lors de situations sportives significatives (ayant engendré des émotions agréables ou désagréables).

Après un rapide détour par l'histoire du sport de haut niveau, nous nous proposons de questionner la validité scientifique de la notion de « don » ou de « talent », pour ensuite décrire et analyser les rouages des fabriques de champions en nous focalisant sur les différents moments clés de leur carrière (du début de la pratique à la reconversion). La question étant : le SHN est-il vraiment l'auteur de ses performances ? Nous tenterons d'expliquer sociologiquement les écarts de réussite entre les sportifs autrement que par leur potentiel. Un dernier point s'attardera sur la condition de travailleur précaire du SHN et sur les différentes mesures mises en place par le ministère.

Évaluation : 100% CC (oral intermédiaire et dossier)

Bibliographie

BERTRAND J.(2012). La fabrique des footballeurs, Paris, La Dispute.

BOIS Julien et SARRAZIN Philippe « Les chiens font-ils des chats ? Une revue de littérature sur le rôle des parents dans la socialisation de leur enfant pour le sport », Movement & Sport Sciences 2006/1 (no 57), p. 9-54.

DURAND-BUSH Natalie et al., « Le rôle joué par les parents dans le développement et le maintien de la performance athlétique experte », Staps 2004/2 (no 64), p. 15-38.

NAVEL Aurélie et DE TYCHEY Claude « Les déterminants de la qualité du processus de reconversion sportive : revue de littérature », Bulletin de psychologie 2011/3 (Numéro 513), p. 275-286.

NICCHI Sandra et LE SCANFF Christine « Les stratégies de faire face », Bulletin de psychologie 2005/1 (Numéro 475), p. 97-100.

FABRE Catherine et al., « Les stratégies de reconversion des sportifs professionnels : une lecture par les carrières intelligentes », @GRH 2012/4 (n° 5), p. 113-137.

FLEURIEL S. (2007). « Le sport et la fabrication du corps ou plaidoyer pour une sociologie du corps », Les Nouvelles d'Archimède, 45, 4-6.

FLEURIEL S. & SCHOTTÉ M. (2008). Sportifs en danger. La condition des travailleurs sportifs, Broissieux, Éditions du Croquant.

JAVERLHIAC S. (2014). La reconversion des sportifs de haut niveau. Pouvoir et vouloir se former, Rennes, Presses universitaires de Rennes.

MIGNON P. (2005). « Le sportif d'élite, un travailleur exemplaire », Où va le sportif d'élite ? Les risques du star system, Franck NICOLLEAU (dir.), Paris, Dalloz, 137- 163.

PAPIN B. (2007). Conversion et reconversion des élites sportives : approche socio-historique de la gymnastique artistique et sportive, Paris, L'Harmattan.

STEPHAN Yannick et al., « L'arrêt de carrière sportive de haut niveau : un phénomène dynamique et multidimensionnel », Movement & Sport Sciences 2005/1 (no 54), p. 35-62

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

EC 7 - Conception et conduite d'un stage de préparation physique & mentale intégré

Présentation

Cet enseignement vise à concevoir, programmer et conduire des séances de préparation physique et mentale aux étudiants de Master 1 EOPS durant une semaine de stage de reprise sportive.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

Pré-requis nécessaires

niveau 1 au semestre 8

Compétences visées

- > Être capable de programmer avec cohérence et progressivité des séances de préparation physique et mentale durant la semaine de stage.
- > Être capable de concevoir et de mettre en place des situations pertinentes de préparation mentale dans l'entraînement des sportifs.
- > Connaître les fondements théoriques des principales méthodes utilisées en préparation mentale.

Descriptif

Syllabus (Programmation des contenus) :

- > Premier temps : Brainstorming sur la programmation et le contenu des séances durant la semaine de stage (6h)
- > Second temps : Mise en pratique auprès des étudiants de Master 1 EOPS (12h)
- > Troisième temps : Bilan du stage (2h)

Évaluation : CC 100 %

- > Évaluation sur l'animation et la conduite des séances (coeff 1)
- > Évaluation d'un dossier en Préparation Physique et en Préparation Mentale (coeff 2)

Bibliographie

Décamps G. (dir.), Psychologie du sport et de la performance, Bruxelles, De Boeck, 2012.

Pradet M. La préparation physique, Ed INSEP, 1996

Dufour M. Le puzzle de la performance, Ed Volodalen, 2011

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

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

Langue d'enseignement

Français

EC 8 - Accompagnement du sportif : approche systémique et récupération

Présentation

Cet enseignement vise à développer les connaissances étudiées en Master 1. Il s'agira pour l'étudiant de mobiliser une démarche systémique au service d'une structure ou d'un sportif clairement identifié. Cet enseignement est construit en mode "projet". Il s'agira pour les étudiants de concevoir, mettre en œuvre et évaluer un dispositif d'accompagnement conduisant à la modification des comportements. Ceci à partir des avancées de la littérature scientifique la prévention du surentraînement et de la récupération..

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Cours Magistral : 5h

Travaux Pratiques : 12h

Pré-requis nécessaires

Avoir suivi le cours "Accompagnement du sportifs : approche systémique et récupération" du semestre 8.

Compétences visées

- > Etre capable de mettre en œuvre un dispositif supposé modifier les comportements de sportifs face à une problématique pouvant conduire au surentraînement ou à une sous récupération.
- > être capable de recueillir de l'information quantitative et qualitative adaptée à une problématique spécifique.
- > être en mesure de modéliser le fonctionnement en système et de sélectionner les informations pertinentes pour la conception d'un dispositif.
- > être en mesure de construire un dispositif en accord avec les avancées de la littérature scientifique.

Descriptif

1. Connaissances : États de stress et récupération
2. Connaissances : Surentraînement et sous-récupération
3. Connaissances : Outils de suivi
4. Connaissances : Démarche systémique et fiches outils
5. Projet : Mise en œuvre de la démarche et conception d'un programme
6. Projet : Mise en œuvre du programme par le public cible
7. Projet : Présentation de la méthode évaluation avec une justification systématique des choix
8. Projet : Mise en œuvre et évaluation des effets
9. Projet : Présentation des résultats et analyses.

Bibliographie

- Armstrong, L. E., Bergeron, M. F., Lee, E. C., Mershon, J. E., & Armstrong, E. M. (2022). Overtraining Syndrome as a Complex Systems Phenomenon. *Frontiers in Network Physiology*, 20.
- Budgett, R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: the overtraining syndrome. *British journal of sports medicine*, 32(2), 107-110.
- Collette, R., Kellmann, M., Ferrauti, A., Meyer, T., & Pfeiffer, M. (2018). Relation between training load and recovery-stress state in high-performance swimming. *Frontiers in physiology*, 9, 845.
- Heidari, J., Kölling, S., Pelka, M., & Kellmann, M. (2017). Monitoring the recovery-stress state in athletes. In *Sport, Recovery, and Performance* (pp. 3-18). Routledge.
- Kellmann, M. (2002). Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes. *Human Kinetics*.
- Kellmann, M. (2002). Underrecovery and overtraining: Different concepts-similar impact. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*, 3-24.
- Kellmann, M., & Kölling, S. (2019). *Recovery and stress in sport: a manual for testing and assessment*. Routledge.
- McGuigan, H. E. (2022). *Training load monitoring to manage overtraining syndrome and athlete burnout in applied settings* (Doctoral dissertation, Southern Cross University).
- Nicolas, M., Vacher, P., Martinent, G., & Mourot, L. (2019). Monitoring stress and recovery states: Structural and external stages of the short version of the RESTQ sport in elite swimmers before championships. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 77-88.
- Ross, J. A., & Heebner, N. R. (2022). No pain, no gain: The military overtraining hypothesis of musculoskeletal stress and injury. *Physiotherapy theory and practice*, 1-11.
- Vacher, P., Nicolas, M., Martinent, G., & Mourot, L. (2017). Changes of swimmers' emotional states during the preparation of national championship: do recovery-stress states matter?. *Frontiers in Psychology*, 8, 1043.
- Vacher, P., Filaire, E., Mourot, L., & Nicolas, M. (2019). Stress and recovery in sports: Effects on heart rate variability, cortisol, and subjective experience. *International Journal of Psychophysiology*, 143, 25-35.

Weakley, J., Halson, S. L., & Mujika, I. (2022). Overtraining Syndrome Symptoms and Diagnosis in Athletes: Where Is the Research? A Systematic Review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(5), 675-681.

Wyatt, F. B., Donaldson, A., & Brown, E. (2013). The overtraining syndrome: A meta-analytic review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 16(2), 12-23.

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 A - Séminaire International

5 crédits ECTS

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

UE11 Stage

30 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Pratiques : 60h

Stages : 200h

Accompagnement individualisé du mémoire

20 crédits ECTS

Volume horaire

T.E.R. : 25h

Travaux Dirigés : 50h

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Rapport écrit et soutenance orale			

Langue d'enseignement

Français

Accompagnement individualisé du stage

10 crédits ECTS

Volume horaire

T.E.R. : 25h

Travaux Dirigés : 75h

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