

Master mention Entraînement et optimisation de la performance sportive, parcours Monitoring optimisation et prévention

Présentation

Semaine des Masters Staps

En pleine période d'orientation, d'interrogations sur la poursuite d'études après une L3, nous proposons une semaine consacrée à la présentation des 6 Masters de l'[UFR STAPS](#) de Rennes 2

La mention de ce master est composée de 3 parcours :

- Monitoring Optimisation et Prévention / MOP (Université Rennes 2)
- Accompagnement de la Performance et Sciences Humaines (Université de Brest)
- Renforcement musculaire et réathlétisation (Université de Nantes)

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.

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.

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 de 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 de développement.

Chaque parcours du master correspond à une spécialisation particulière :

Le parcours «EOPS-Rennes» a pour vocation de former des professionnels de haut niveau dans le domaine de l'évaluation, de l'analyse et de la programmation du mouvement. Au-delà de l'amélioration de la performance du sportif de tout niveau, le but ici est de former des cadres capables d'évaluer, de concevoir, d'organiser, de gérer et de concrétiser des projets de récupération, d'entretien et de développement de la performance par l'activité physique.

Compétences visées

Les compétences et savoir visés en fin de ce master sont ceux d'un cadre professionnel de haut niveau ayant acquis les connaissances scientifiques et les compétences professionnelles spécifiques liées :

- à l'entraînement physique et mental,
- à l'organisation et à la gestion de l'environnement physique et humain du sport.

En fin de master, l'étudiant doit être un professionnel responsable et autonome, capable de :

- intervenir auprès d'un sportif ou d'un groupe de sportifs pour améliorer leurs performances,
- former les sportifs à court et à long terme,
- conseiller et former des cadres sur les plans techniques, scientifiques et pédagogiques,
- évaluer, analyser, concevoir et animer des activités physiques dans toutes leurs dimensions : éducative, de loisir et de compétition,
- maîtriser des méthodes et outils (scientifiques, technologiques, informatiques etc.) utilisés en recherche appliquée. Maîtriser le recueil et le traitement des données qualitatives et quantitatives,
- être capable de réaliser une veille scientifique, technologique et documentaire,
- maîtriser l'anglais technique et scientifique,
- posséder des compétences rédactionnelles pour effectuer des demandes de financements, des protocoles d'évaluation, des rapports d'étude etc,
- connaître et respecter l'éthique, la déontologie, les aspects juridiques en usage dans le secteur de l'entraînement sportif, les enjeux liés à l'environnement et au développement durable du secteur.

Organisation de la formation

L'organisation générale du master s'inspire des parcours du master « Mouvement Sport Santé (M2S) » et « Expertise, Performance, Intervention (EPI) » qui existaient sur les sites de Rennes et de Nantes/Brest, où chaque site continuera à gérer son parcours en master 1 avec une majorité d'enseignements communs et une partie au choix liée aux spécialités de chaque site. En master 2, les étudiants des parcours «EOPS» de Brest, Nantes et Rennes auront une possibilité de choix dans leurs enseignements sur chaque site et pourront également choisir des enseignements spécifiques sur les sites partenaires. De ce fait, une partie des enseignements sur l'ensemble des sites sera organisée par semaine bloquée pour permettre ce dispositif. Des journées de séminaires mutualisés seront également organisées. Ces séminaires regrouperont l'ensemble des étudiants de M2, et auront lieu chaque année sur un des sites partenaires. Dans le cadre du Master EOPS, l'étudiant devra réaliser des stages au sein de structures sportives (clubs sportifs, pôles d'entraînements, fédérations sportives, ...) ou au sein de laboratoires de recherche. Plus précisément, un stage d'une durée minimale de 160h en 1ère année de Master ainsi qu'un stage d'une durée minimale de 300h en 2ème année devront être réalisés afin d'amener progressivement l'étudiant à intervenir dans les milieux professionnels en lien avec l'optimisation de la performance ou la prévention des blessures.

Admission

Conditions d'admission

- Être titulaire d'une licence ou diplôme équivalent.

Pour les candidatures en master : consulter la plateforme nationale (<https://www.monmaster.gouv.fr/>).

En savoir plus : <https://www.univ-rennes2.fr/formation/inscriptions-candidatures/master>

Modalités d'inscription

MASTER 1 : Les candidatures sont sélectionnées après examen des dossiers.

a) Le dossier de candidatures sera constitué des pièces ci-après énoncées :

- Un dossier détaillé du cursus suivi par le candidat permettant notamment d'apprécier les objectifs et les compétences visés par la formation antérieure et leur adéquation à la formation dans laquelle le candidat souhaite s'inscrire.

- Les diplômes, certificats, relevés de notes permettant d'apprécier la nature et le niveau des études suivies.

b) Selon les formations il pourra également être demandé au candidat de fournir les pièces suivantes :

- Une lettre de motivation exposant le projet professionnel et/ou les objectifs poursuivis par le candidat
- Un curriculum vitae ;
- Une attestation spécifique à la nature des enseignements de la formation visée ;
- Une lettre de recommandation du responsable de stage, d'engagement ou activité suivis par l'étudiant en dehors de sa formation.
- Des documents ou œuvres produits par le candidat permettant d'attester de ses compétences.

Et après ?

Poursuite d'études dans l'établissement

- > [Doctorat Sciences et techniques des activités physiques et sportives](#)

Débouchés professionnels

Les compétences développées dans cette mention de master ouvrent aux étudiants des débouchés, à la fois dans le milieu de l'entraînement, le secteur public et dans les secteurs industriel, économique et de la santé.

Des possibilités de poursuites d'études en doctorat sont également possibles, comme le montrent les étudiants qui poursuivent leur cursus dans cette voie chaque année.

Les débouchés se situent dans les structures professionnelles (comme préparateur physique ou mental, responsable de centre formation), les centres de haut niveau, les fédérations, les institutions, etc.

Les diplômés sont en mesure d'assurer la conception et le pilotage des programmes d'entraînement, sur le court, moyen et long terme. Ils sont formés aux nouvelles technologies ce qui doit leur permettre non seulement de mieux s'adapter à l'évolution future des métiers de l'entraînement et du sport mais aussi d'être de véritables acteurs des innovations qui se développent dans ce domaine.

Les + de la formation ?

Stage

- > Stage: Obligatoire (160 h minimum en master 1 et 300 h minimum en master 2)

Infos pratiques

- > Composante : UFR Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Niveau d'étude visé : BAC+5
- > Durée : 2 ans
- > Crédits ECTS : 120 crédits
- > Alternance : Non
- > Formation accessible en : Formation initiale, Formation continue
- > Lieu d'enseignement : Rennes, Angers, Brest, Le Mans, Poitiers
- > Campus : Rennes, La Harpe

Laboratoire(s) partenaire(s)

- > [Diplôme adossé à un laboratoire de recherche de l'UFR STAPS de Rennes : Mouvement Sport Santé \(M2S EA 7470\)](#)

Infos complémentaires

- > [Suivi des diplômés](#)

Programme

Master 1

Semestre 7

Méthodologie d'optimisation de l'ent et de la prépa physique	4 crédits
- Méthodologie d'optimisation de l'entraînement et de la prépa	
Couplage physiologie-biomécanique pour l'analyse du sportif	5 crédits
- Couplage physiologie-biomécanique pour l'analyse du sportif	
Biomécanique du Mouvement	3 crédits
1 élément(s) au choix parmi 2 :	
- Principes biomécaniques, métrologie & outils	3 crédits
- Modélisation biomécanique	
Physiologie intégrée	3 crédits
1 élément(s) au choix parmi 2 :	
- Processus physiologiques, métrologie & outils	
- Physiologie intégrative de l'exercice	
Méthodologie de Recherche	3 crédits
- Processus physiologiques, métrologie & outils	
- Physiologie intégrative de l'exercice	
Mineure 1	3 crédits
1 élément(s) au choix parmi 2 :	
- Renforcement numérique	3 crédits
2 élément(s) au choix parmi 7 :	
- Gestion bases données	
- Modélisation statistique	
- Capteurs et instrumentation 1	
- Algorithme & programmat	
- Visualisation données	
- Introduction à la réalité virtuelle	
- Sport management & marketing	
- Compétences transversales	3 crédits
2 élément(s) au choix parmi 3 :	
- Analyse 3D de la performance niveau 1	
- Recueil et traitement de données niveau 1	
- Intervention & entrepreneuriat niveau 1	
Psychologie du sport	2 crédits
Ethique et réglementation	2 crédits
- Introduction aux données sensibles	
- Ethique & protocoles de mesures	
Projet professionnel	2 crédits
- Conception & gestion de projet	
- Suivi de projet étudiant	
Langues	3 crédits
- Anglais EOPS Staps semestre 7	
Enseignements facultatifs	
1 Option	

- Validation de l'engagement étudiant

Semestre 8

Méthodologie de l'entraînement	3 crédits
- Méthodologie de l'entraînement et de la préparation physique	
Adaptations aux conditions extrêmes	4 crédits
- Adaptations aux conditions extrêmes	
Outils et méthodes de mesure en contexte de pratique	4 crédits
- Outils et méthodes de mesure en contexte de pratique	
Hygiène de vie	2 crédits
- Hygiène de vie	
Optimisation de la performance	
- Développement et pilotage du projet sportif	
- Séminaire	
Diversification	3 crédits
2 élément(s) au choix parmi 9 :	
- Capteurs et instrumentation niveau 2	
- Acquisition du mouvement en laboratoire	
- Recueil et traitement de données niveau 2	
- Programmation C++	
- Fouilles de données/data mining 1	
- Intervention & entrepreneuriat niveau 2	
- Ingénierie de l'entraînement	
- Modélisation biomécanique niveau 2	
- Analyse 3D de la performance niveau 2	
Projet professionnel	8 crédits
- Préparation à l'insertion professionnelle	
- Stage en structure ou laboratoire (150h)	
- Suivi de stage	
- Projet interdisciplinaire/disciplinaire/entrepreneuriat	
Langues	3 crédits
- Langue aux choix	
Enseignements facultatifs	
1 Option	
- Validation de l'engagement étudiant	

Master 2

Semestre 9

UEF1 - Outils numériques & suivi de la charge d'entraînement	4 crédits
- Outils numériques et suivi de la charge d'entraînement	

UEF2 - Technologies émergentes pour la performance	3 crédits
- Technologies émergentes pour la performance	
UEF3 - Fatigue et stratégies de récupération	3 crédits
- Fatigue et stratégies de récupération	
UEF4 - Méthodes biologiques et biomécaniques	3 crédits
- Méthodes biologiques et biomécaniques	
UEF5 - Nutrition dans le sport de haut-niveau	3 crédits
- Nutrition dans le sport de haut-niveau	
UEF6 - Méthodologie de la recherche	4 crédits
- Méthodologie de la recherche	4 crédits
UMI1 - Diversification	3 crédits
2 élément(s) au choix parmi 3 :	
- Analyse 3D de la performance niveau 3	
- Recueil et traitement de données niveau 3	
- Intervention & entrepreneuriat niveau 3	
UMI2 - Suivi de stage et mémoire	3 crédits
- Suivi de stage et mémoire	3 crédits
UMI3 - Séminaire et conférences professionnelles	4 crédits
- Séminaire et conférences professionnelles	4 crédits
UENF9 - Enseignements facultatifs	
1 Option	
- Validation de l'engagement étudiant	

Semestre 10

UEF1 - Stage en structure	28 crédits
- Stage en structure (300h)	
- Accompagnement de stage	
UEF2 - Séminaire et conférences professionnelles	2 crédits
- Séminaire et conférences professionnelles	
UENF10 - Enseignements facultatifs	
- Validation de l'engagement étudiant	