

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

## Présentation

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

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

---

- Etre titulaire d'une licence ou diplôme équivalent.

### 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.

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

## 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 : 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 \(M2S EA 7470\)](#)

# Programme

## Master 1

### Semestre 7

<b>Psychologie du Sport (UEF1)</b>	2 crédits
<b>Langue (UEL2)</b> - Anglais	3 crédits
<b>Management et Gestion RH (UEF3)</b>	2 crédits
<b>Analyser le Système Sportif et son Environnement (UEF4)</b>	3 crédits
<b>Biomécanique du Mouvement (UEF5)</b>	5 crédits
<b>Physiologie Intégrée et Exercice (UEF6)</b>	5 crédits
<b>Métrologie et Outils de Mesure (UEF7)</b>	4 crédits
<b>Méthodologie générale Projet Professionnel (UEF8)</b> - EC2 Projet Professionnel - EC3 Méthodologie de Mémoire - EC1 Statistiques, Traitement de données	6 crédits

### Semestre 8

<b>Hygiène de Vie Nutrition (UEF1)</b>	2 crédits
<b>Compétences Disciplinaires Option 1 (UEF2)</b> 1 élément(s) au choix parmi 7 : - EC1 Analyse 3D de la Performance Motrice - EC2 Education pour la Santé - EC3 Santé Publique et Epidémiologie - EC4 Ergo., Optimisation Perf., Prod. Indu. - EC5 Ergo., Démarche, Outils, Métho. et Inno. - EC6 Adaptations Cellulaires et Moléculaires - EC7 Adaptations aux Conditions Extrêmes	3 crédits
<b>Compétences Disciplinaires Option 2 (UEF3)</b> - Cf. Liste UEF2	3 crédits
<b>Compétences Disciplinaires Option 3 (UEF4)</b> - Cf. Liste UEF2	3 crédits
<b>Pratique d'Intervention (UES5)</b> - EC1 Ethique, Déontologie, Droit - EC2 Suivi Médical et Psychologique	4 crédits
<b>Méthodologie et Stage (UES6)</b>	8 crédits
<b>Langue (UEL7)</b> - Anglais	3 crédits
<b>Planification Programmation Méthod Entraînement Sportif (UES8)</b>	4 crédits

- EC2 Programmation et Méthodologie de l'Entraînement
- EC1 Planification de l'Entraînement

## Master 2

### Semestre 9

<b>Séminaire(s) (UES1)</b>	2 crédits
<b>Optimisation de la Performance et Entraînement (UES2)</b> 5 élément(s) au choix parmi 9 : - EC6 Vulgarisation et communication scientifique (Nantes) - EC3 Méthod Analys Biologi q Biomécaniq Perf Sportive (Rennes) - EC5 Nutrition dans le Sport Haut Niveau (Rennes) - EC4 Fatigue et Stratégies de Récupération (Rennes) - EC9 Anglais (Nantes) - EC2 Real Virtuel Techno Emerg Servic Perf Motrice (Rennes) - EC1 Monitoring de la Charge d'Entraînement (Rennes) - EC8 Renforcement musculaire et réathlétisation (Nantes) - EC7 Nouvelles technologies et entraînement (Nantes)	25 crédits
<b>Suivi de Stage (UES3)</b>	3 crédits

### Semestre 10

<b>Stage (UES1)</b>	30 crédits
---------------------	------------