SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Master Mention STAPS Entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS)

Niveau d'étude visé
BAC +5

ECTS
120 crédits

Durée
2 ans

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Langue(s) d'enseignement
Français

TVA en (%)
20.0

Parcours proposés

- M1/M2 Parcours expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance (EPPM)

Présentation

Le Master STAPS propose un parcours "Expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance".

Le titulaire d'un Master STAPS «Entraînement, Préparation Physique et Mentale et Optimisation de la Performance» est un professionnel qui, de par sa double formation autour de la préparation physique et de la préparation mentale, possède des connaissances concernant la physiologie du corps humain en mouvement et la psychologie humaine ainsi que sur les modalités d'intervention.

Votre université

Organisation

Stages

Stage : Obligatoire

Stage à l'étranger : Facultatif

Admission

Conditions d'admission

Candidater en Master 1 via https://www.monmaster.gouv.fr/

Droits d'inscription et tarification

Consultez les montants des droits d'inscription.

Capacité d'accueil

Master 1 : 25

Et après

Insertion professionnelle

100% des étudiants de la promotion 2020/2021 sont en emploi 30 mois après l'obtention de leur diplôme.

Infos pratiques

Lieu(x)

Tarbes

Campus

Tarbes

Programme

M1/M2 Parcours expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance (EPPM)

SEMESTRE 1

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 1 - Évaluation des qualités physiques et analyse de données	UE	22h	24h		8,5 crédits
UE 2 - Ingénierie de la préparation physique et développement des qualités physiques	UE	20h	10h		4,5 crédits
UE 3 - Psychologie du sport et de l'activité physique	UE	20h	6h		4 crédits
UE 4 - Préparation mentale et équilibre psychologique	UE	22h	8h		5 crédits
UE 5 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 1	UE	10h	6h		2,5 crédits
UE 6 - Sophrologie 1	UE		20h		3 crédits
UE 7 - Anglais	UE		19,5h		2,5 crédits

SEMESTRE 2

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 8 - Périodisation de l'entraînement	UE	10h	10h		3 crédits
UE 9 - Méthodologie de la recherche	UE		21h		3 crédits
UE 10 - Techniques de la préparation mentale	UE	18h			2,5 crédits
UE 11 - Motricité et cognition	UE		30h		3 crédits
UE 12 - Ingénierie de la préparation mentale	UE		14h		2 crédits
UE 13 - Sophrologie 2	UE		10h		1,5 crédits
UE 14 - Informatique et statistiques 1	UE	10h	6h		2,5 crédits
UE 15 - Projet tutoré stage en milieu professionnel	UE		50h		7 crédits
UE 16 - Transfert des connaissances et dissémination scientifique	UE		30h		3 crédits
UE 17 - Anglais	UE		19,5h		2,5 crédits

SEMESTRE 3

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 1 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 2	UE	4h	23h		2,5 crédits

UE 2 - Technique d'évaluation et d'intervention au service de la performance	UE	22h		3 crédits
UE 3 - Spécificités physiologiques des publics particuliers	UE	34h	8h	4,5 crédits
UE 4 - Gestion de projet et création d'entreprise	UE	10h	20h	4 crédits
UE 5 - Management de structures et d'équipes sportives	UE		12h	3 crédits
UE 6 - Endurance et métabolisme énergétique	UE	22h		3,5 crédits
UE 7 - Quantification de l'activité physique et de la charge d'entraînement	UE		20h	3,5 crédits
UE 8 - Réathlétisation	UE		25h	3,5 crédits
UE 9 - Anglais	UE		19,5h	2,5 crédits

SEMESTRE 4

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 10 - Informatique et statistiques	UE	10h	6h		4 crédits
UE 11 - Nutrition du sportif	UE	16h			2,5 crédits
UE 12 - Projet tutoré stage en milieu professionnel	UE		50h		9 crédits
UE 13 - Anglais	UE		19,5h		2,5 crédits
UE 14 - Projet tutoré, mémoire de recherche	UE		80h		12 crédits

SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

M1/M2 Parcours expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance (EPPM)

Master Mention STAPS Entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS)

ECTS
120 crédits

Durée
2 ans

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

TVA en (%)
20.0

Présentation

Ce master forme des intervenants possédant une double compétence en préparation physique et mentale. Il se propose d'élargir les spécialisations habituelles en les combinant pour offrir des atouts supplémentaires à ses étudiants. L'objectif est de former des spécialistes polyvalents de l'optimisation de la performance sportive capables d'intervenir dans le secteur de l'entraînement sportif et du sport de haut niveau (fédérations, pôles, centres de formation, clubs…).

Votre université

Savoir-faire et compétences

Le titulaire d'un Master «Entraînement, Préparation Physique et Mentale et Optimisation de la Performance» est un professionnel qui, de par sa double formation autour de la préparation physique et de la préparation mentale, possède des connaissances concernant la physiologie du corps humain en mouvement et la psychologie humaine ainsi que sur les modalités d'intervention.

Ces connaissances lui permettent notamment d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'intervention. Il exerce des fonctions de responsable stratégique et opérationnel dans des organisations :

1. dont la vocation est l'optimisation de la performance motrice par les activités physiques et ou sportives,
2. dont la vocation est de promouvoir l'activité physique dans une perspective de bien-être et de plaisir ou d'entretien corporel.

Dimension internationale

Label UNITA

Une reconnaissance européenne pour le programme d'études

Le parcours « Expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance (EPPM) » de la mention STAPS s'est vu décerner le label UNITA, une reconnaissance européenne promue par l'alliance UNITA–Universitas Montium et attribuée aux programmes universitaires qui se distinguent par la qualité de leur dimension internationale et leur capacité à promouvoir les valeurs fondamentales de l'enseignement supérieur européen.

En savoir plus sur le label UNITA

Les + de la formation

Dispositif d'aide :

Pour la plupart des UE dispensées dans le master, les documents distribués en cours et les diapositives des CM sont mis à disposition des étudiants par l'intermédiaire du Webcampus. Certaines UE intègrent de surcroît des documents complémentaires, des QCM de révision ou des liens vers des pages web pertinentes.

Dispositifs d'accueil, d'accompagnement, de soutien

Des dispositifs spécifiques sont également mis en œuvre pour rendre la formation accessible aux étudiants ayant des contraintes particulières (personnes en reprise d'étude, étudiants salariés et sportifs de haut niveau).

Le suivi est assuré par le responsable pédagogique de la formation concernée et le responsable « haut niveau » pour les étudiants dans obtenant ce statut (entretien de début d'année et suivi régulier en fonction des besoins).

TIC-TICE, pédagogie numérique

L'utilisation des ressources numériques de l'établissement (webcampus et e-learn) permet de mettre à disposition des étudiants un grand nombre de ressources (généralement l'ensemble des documents distribués ainsi que les diaporamas des cours). Cela favorise le suivi de la formation pour les étudiants salariés. Les spécialités sont accessibles au titre de la formation continue de même qu'elles sont éligibles à une VAE.

Dans le cadre du double diplôme avec l'université de Saragosse le recours aux TICE est important : tout d'abord l'utilisation du Webcampus est un outil facilitant le suivi et l'accès des cours tout au long de l'année y compris en cas de mobilité ; son utilisation comme une interface d'échange pour les étudiants étrangers facilite également leur intégration. Par ailleurs la création d'un Tandem Linguistique sur la plate-forme e-learn permet l'existence d'un espace virtuel qui rend possible des échanges audio-vidéos en temps réel, en groupe ou individuellement. Cet outil est déjà utilisé dans le cadre des cours d'espagnol de Licence 3ème année afin de promouvoir les échanges et les rencontres entre étudiants et entre enseignants.

Valorisation de la démarche qualité

Le master a intégré la démarche qualité de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour depuis le début. Cela se traduit par une réunion annuelle du conseil de perfectionnement. Ce conseil comprend obligatoirement : le directeur du laboratoire, le directeur du département, les responsables du master, des représentants des enseignants et ou enseignants/chercheurs, des représentants des étudiants et des anciens étudiants, des professionnels du secteur.

Ce conseil se réunit pour analyser différents éléments tels que l'origine des étudiants, les taux de réussite, les taux de professionnalisation, le contenu des maquettes, et les évaluations de la formation des enseignements. Ils formulent ensuite une liste de points à améliorer ainsi qu'un plan d'action dont la mise en œuvre revient aux responsables de la formation au cours de l'année suivante.

Le suivi de cette démarche permet par ailleurs d'obtenir des fonds destinés à financer des actions spécifiques permettant d'améliorer la qualité de la formation.

Organisation

Organisation

La formation est organisée avec une 1ère année plus générale et une 2ème année permettant une spécialisation progressive en fonction du secteur de professionnalisation choisi (i.e. prévention ou optimisation).

La spécialisation progressive en fonction du secteur de professionnalisation (prévention ou optimisation) s'effectue en M1 par le lieu de stage choisi ainsi que par les sujets de mémoire sur lesquels travaillent les étudiants (2 revues de littérature à réaliser, une en préparation physique et une en préparation mentale). En M2 des cours spécifiques prévention et optimisation sont proposés (1 UE spécifique par semestre) et comme en M1, le stage et le sujet de mémoire constituent également des vecteurs de spécialisation.

Contrôle des connaissances

Chaque UE est évaluée en contrôle continu ou terminal.

Une évaluation qualitative du stage est effectuée à l'issu de celui-ci par le tuteur professionnel ainsi que par le stagiaire. Cela sera fait en ligne, sur la plateforme de l'ODE, en utilisant les questionnaires construits par le BAIP dans le cadre de la charte qualité. Une évaluation plus académique sanctionnée par une note est effectuée par un jury d'enseignants du master sur la base d'un rapport de stage suivi d'une soutenance (avec présence possible du tuteur professionnel).

Les jurys d'examen se réunissent après chaque session, sur convocation du directeur du département. Ils se composent des enseignants titulaires du département intervenant dans la formation concernée. Un semestre est validé si la moyenne obtenue est supérieure à 10. Une année est validée lorsque la moyenne des deux semestres la composant est supérieure à 10. La validation du master et l'obtention du diplôme nécessite la validation des deux années.

Stages

Stage : Obligatoire

Stage à l'étranger : Facultatif

Stages à l'étranger

Les étudiants du master peuvent s'ils le souhaitent réaliser l'ensemble de leurs stages à l'étranger, notamment depuis la mise en place du double diplôme avec l'Université de Saragosse.

Admission

Conditions d'admission

Modalités d'admission et d'inscription

depuis la loi n° 2016-1828 du 23 décembre 2016, le master est un cursus de 4 semestres, sans sélection intermédiaire, conduisant au diplôme national de master. Cette loi introduit un recrutement des étudiants à l'entrée en première année du master (sur dossier ou concours). Chaque mention ou parcours fixe une capacité d'accueil, les modalités du recrutement ainsi que le calendrier de la campagne de candidature.

Consultez les attendus et critères d'examen des candidatures en M1

Consultez la page "Candidater en master"

Pour les étudiants en reprise d'études (interruption supérieure à 2 ans et/ou personnes de plus de 28 ans et/ou salariés et/ou demandeurs d'emploi) : contacter le service

de la Formation continue (For.Co) pour confirmer votre statut étudiant en formation continue.

Droits d'inscription et tarification

Consultez les montants des droits d'inscription.

Pré-requis obligatoires

Le Master EPPMOP est destiné à des étudiants titulaires d'une licence STAPS (en général licence Entrainement Sportif ou APA, mais cela n'est pas restrictif).

Les étudiants doivent être fortement investis dans le monde de l'entraînement sportif ou de l'activité physique adaptée.

Et après

Poursuite d'études

La poursuite en doctorat est possible au sein du Laboratoire Mouvement, Equilibre, Performance et Santé du département STAPS ou dans tout autre laboratoire d'accueil. Celle-ci est généralement conditionnée à l'obtention d'un financement spécifique ce qui limite le nombre d'étudiants concernés (en moyenne un étudiant par promotion).

Insertion professionnelle

Métiers, secteurs d'activité

Les débouchés peuvent s'envisager dans deux secteurs professionnels bien distincts :

- un secteur en lien avec la problématique de la remise en forme et de l'entretien de la santé (orientation « prévention » du master) : postes de responsables des activités physiques dans les structures de type paramédical (soins de suite et réadaptation, maisons de retraite, centre de rééducation fonctionnelles, maison de l'enfance et de l'obésité, centres de thermalisme ou de remise en forme).

- un secteur en lien avec la problématique de l'optimisation de la performance et du sport de haut niveau (orientation « optimisation » du master) : préparateur physique ou mental, responsable de formation/ technique, entraîneur au sein des clubs, des comités sportifs, des centres de formation ou des pôles.

Résultats des enquêtes sur le devenir des diplômés

Un suivi de l'insertion professionnel est systématiquement effectué par le biais de l'ODE de l'UPPA. Les taux de réponse aux enquêtes sont globalement satisfaisants : 80 à 100%.

Le taux d'insertion professionnel est extrêmement satisfaisant. La dernière enquête réalisée par l'Observatoire Des Étudiants (ODE) de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour (UPPA) **en 2016** sur le devenir de la **promotion 2013**, 30 mois après l'obtention du master, fait état d'un **taux d'actifs** en emploi de **100%.**

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Nicolas FABRE

nicolas.fabre@univ-pau.fr

Contact administratif

Secrétariat STAPS Tarbes

05 62 56 61 00

secretariat.staps@univ-pau.fr

Formation continue et alternance

DFTLV

+33 5 59 40 78 88

accueil.dftlv@univ-pau.fr

Handicap

Relais Handicap

+33 5 59 40 79 00

handi@univ-pau.fr

Lieu(x)

Tarbes

Campus

Tarbes

Programme

SEMESTRE 1

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 1 - Évaluation des qualités physiques et analyse de données	UE	22h	24h		8,5 crédits
UE 2 - Ingénierie de la préparation physique et développement des qualités physiques	UE	20h	10h		4,5 crédits
UE 3 - Psychologie du sport et de l'activité physique	UE	20h	6h		4 crédits
UE 4 - Préparation mentale et équilibre psychologique	UE	22h	8h		5 crédits
UE 5 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 1	UE	10h	6h		2,5 crédits
UE 6 - Sophrologie 1	UE		20h		3 crédits
UE 7 - Anglais	UE		19,5h		2,5 crédits

SEMESTRE 2

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 8 - Périodisation de l'entraînement	UE	10h	10h		3 crédits
UE 9 - Méthodologie de la recherche	UE		21h		3 crédits
UE 10 - Techniques de la préparation mentale	UE	18h			2,5 crédits
UE 11 - Motricité et cognition	UE		30h		3 crédits
UE 12 - Ingénierie de la préparation mentale	UE		14h		2 crédits
UE 13 - Sophrologie 2	UE		10h		1,5 crédits
UE 14 - Informatique et statistiques 1	UE	10h	6h		2,5 crédits
UE 15 - Projet tutoré stage en milieu professionnel	UE		50h		7 crédits
UE 16 - Transfert des connaissances et dissémination scientifique	UE		30h		3 crédits
UE 17 - Anglais	UE		19,5h		2,5 crédits

SEMESTRE 3

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 1 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 2	UE	4h	23h		2,5 crédits
UE 2 - Technique d'évaluation et d'intervention au service de la performance	UE	22h			3 crédits
UE 3 - Spécificités physiologiques des publics particuliers	UE	34h	8h		4,5 crédits
UE 4 - Gestion de projet et création d'entreprise	UE	10h	20h		4 crédits

UE 5 - Management de structures et d'équipes sportives	UE		12h	3 crédits
UE 6 - Endurance et métabolisme énergétique	UE	22h		3,5 crédits
UE 7 - Quantification de l'activité physique et de la charge d'entraînement	UE		20h	3,5 crédits
UE 8 - Réathlétisation	UE		25h	3,5 crédits
UE 9 - Anglais	UE		19,5h	2,5 crédits

SEMESTRE 4

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 10 - Informatique et statistiques	UE	10h	6h		4 crédits
UE 11 - Nutrition du sportif	UE	16h			2,5 crédits
UE 12 - Projet tutoré stage en milieu professionnel	UE		50h		9 crédits
UE 13 - Anglais	UE		19,5h		2,5 crédits
UE 14 - Projet tutoré, mémoire de recherche	UE		80h		12 crédits

UE 1 - Évaluation des qualités physiques et analyse de données

ECTS
8,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Cette UE se focalise sur l'évaluation des différentes qualités physiques (endurance et qualités neuromusculaires - i.e. force, puissance, vitesse, équilibre, souplesse, agilité). Elle intègre des contenus théoriques et des travaux dirigés réalisés en salle de musculation, gymnase piste d'athlétisme et salle (analyse des données).

Objectifs

- Évaluer l'ensemble des qualités physiques (force, vitesse, puissance, endurance, souplesse, équilibre, agilité) avec des tests fiables, valides et adaptés aux spécificités d'une discipline sportive donnée et du public
- Maitriser les outils technologiques classiquement utilisés dans les clubs sportifs pour réaliser des évaluations (capteurs de puissance, cellules photo-électriques, applications…)
- Analyser et interpréter les données issues d'une évaluation pour construire une démarche de préparation physique adaptée au public considéré
- Gérer une base de données intégrant une vaste gamme de résultats issus d'évaluations

Heures d'enseignement

Evaluation des qualités physiques et analyse de données	Cours Magistral	22h
Evaluation des qualités physiques et analyse des données	Travaux Dirigés	24h

Pré-requis obligatoires

Connaissances et compétences en physiologie, neurophysiologie et informatique liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ». Compétences en informatique (Tableurs)

Contrôle des connaissances

Contrôle continu 50 % écrit 1h + 50 % TP 1h

Le contrôle continu écrit est constitué d'un devoir sur table d'une heure où les étudiants doivent mobiliser leurs connaissances des modalités d'évaluation des qualités physiques pour répondre à des problématiques pratiques liées à l'évaluation. Le contrôle continu TP est une étude de cas où il s'agit d'analyser des données variées issues d'une évaluation type. Il n'y a pas de seconde session (contrôle continu bloqué).

Informations complémentaires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Évaluation et analyse des performances de haut niveau	Produire une évaluation systémique : en hiérarchisant les facteurs de performance et en identifiant les interractions entre les facteurs de performance évalués / en évaluant les besoins de l'effectif par le biais d'une caractérisation individuelle des qualité physiques pour proposer des contenus adaptés et déterminer des objectifs sportifs réalistes	x
	Développer de nouveaux tests d'évaluation des facteurs de la performance et des qualités physiques : en mettant en œuvre une veille scientifique ciblée et pertinente / en s'inscrivant dans une démarche de recherche et développement et d'innovation	x
	Organiser l'évaluation des facteurs de la performance et notamment des qualités physiques : en utilisant des tests fiables et valides au regard des facteurs de performance évalués / en mettant en place	x

des protocoles de mesure adaptés aux disciplines et publics concernés	
Optimiser les processus d'évaluation des facteurs de la performance et des qualités physiques : en maîtrisant l'usage d'outils technologiques (objets connectés, capteurs divers...) / en s'adaptant aux contraintes de la discipline sportive considérée et aux specificités de l'environnement de la structure	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Philippe Passelergue
05 62 56 61 08
philippe.passelergue@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Frédéric NOE
05 62 56 61 28
frederic.noe@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Nicolas FABRE
nicolas.fabre@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 2 - Ingénierie de la préparation physique et développement des qualités physiques

ECTS
4,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Cette UE se focalise sur les modalités de développement des qualités physiques (endurance et qualités neuromusculaires, notamment force, puissance et vitesse). Elle intègre des contenus d'enseignement théoriques avec une actualisation des connaissances scientifiques relatives au développement des qualités physiques. Des travaux dirigés avec utilisation d'objets technologiques sont réalisés en salle de musculation, gymnase ou piste d'athlétisme.

Objectifs

- D'utiliser des objets technologiques (cardio-fréquencemètres, encodeurs linéaires, accéléromètres) pour vérifier l'impact physiologique de séances de préparation physique visant à développer l'endurance aérobie et les qualités neuromusculaires (force, vitesse et puissance).
- Interpréter les données issues d'objets technologiques pour optimiser l'impact d'une séance de préparation physique et potentiellement adapter le contenu de la séance.
- Mettre en place des séances de préparation physique en intégrant des méthodes avancées de développement des qualités physiques et en maîtrisant les mécanismes physiologiques impliqués dans les processus d'adaptation.

Heures d'enseignement

Ingénierie de la préparation physique et développements des qualités physiques	Cours Magistral	20h
Ingénierie de la préparation physique et développement des qualités physiques	Travaux Dirigés	10h

Pré-requis obligatoires

Connaissances et compétences en physiologie, neurophysiologie et informatique liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ». Compétences en informatique (Tableurs)

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Contrôle des connaissances

CC écrit 2 fois 1 heure en présentiel

Le contrôle continu écrit est constitué de deux devoirs sur table d'une heure où les étudiants doivent mobiliser 1) leurs compétences liées au développement des qualités physiques, 2) leurs connaissances des mécanismes physiologiques associés au développement des qualités physiques et 3) leurs compétences liées à l'utilisation d'objets technologiques pour la préparation physique et l'entraînement sportif.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Évaluation et analyse des performances de haut niveau	Analyser les données des évaluations dans différentes disciplines sportives pour modéliser et optimiser la performance : en contextualisant les résultats au regard des contraintes de la tâche (discipline sportive) et des spécificités de l'effectif (sexe, âge, niveau d'entraînement) / en élaborant des rapports d'analyse individuels et collectifs à destination des membres des structures sportives / en optimisant le suivi des effets d'entraînement pour adapter le contenu des programmes d'entraînement	x
	Optimiser les processus d'évaluation des facteurs de la performance et des qualités physiques : en maîtrisant l'usage d'outils technologiques (objets connectés, capteurs divers...) / en s'adaptant aux contraintes de la discipline sportive considérée et aux specificités de l'environnement de la structure	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Rémy KAEMMERLEN
remy.kaemmerlen@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Frédéric NOE
05 62 56 61 28
frederic.noe@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Nicolas FABRE
nicolas.fabre@univ-pau.fr

Campus

> Tarbes

UE 3 - Psychologie du sport et de l'activité physique

ECTS
4 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Ce cours associe une présentation magistrale de connaissances (habiletés mentales, émotions stress anxiété et approche biopsychologique) ainsi que des travaux dirigés (TD) construits autour de l'évaluation de ces variables. Ces TD permettent également de travailler sur l'exploitation et les retours de ces évaluations qui peuvent être faits aux athlètes et aux structures de haut niveau.

Objectifs

- D'évaluer les caractéristiques psychologiques d'un athlète (habiletés mentales, anxiété…) en utilisant les outils d'évaluation appropriés
- Restituer les données récoltées de manière appropriée
- D'utiliser des cadres théoriques pour mieux analyser la demande d'un athlète en terme de préparation mentale

Heures d'enseignement

Psychologie du sport et de l'activité physique	Cours Magistral	20h
Psychologie du sport et de l'activité physique	Travaux Dirigés	6h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en psychologie liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session

- 35 % TP document écrit à rendre
- 65 % épreuve écrite de 2h en présentiel

Deuxième session

- Examen terminal écrit 2h

Le contrôle continu est une épreuve écrite où les étudiants doivent réaliser une synthèse de lecture d'un document scientifique. Le contrôle terminal est une épreuve écrite sur table qui évalue la bonne maîtrise des connaissances présentées ainsi que leur utilisation sur des cas pratiques.

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Julien BOIS
05 62 56 61 24
julien.bois@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 4 - Préparation mentale et équilibre psychologique

ECTS
5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Ce cours est basé sur l'alternance de parties magistrales permettant de donner les connaissances requises et de parties pratiques basées

- Sur des jeux de rôles (entretien simulé, présentation simulée d'une intervention à un client potentiel)
- Sur des exercices centrés sur différentes habiletés mentales (relaxation, activation, gestion de l'attention, imagerie, fixation d'objectif).

Objectifs

- Présenter l'intérêt de la préparation mentale à un employeur/client potentiel
- Mener un entretien diagnostic
- Analyser les besoins de l'athlète
- Commencer à planifier une intervention

Heures d'enseignement

Préparation mentale et équilibre psychologique	Cours Magistral	22h
Préparation mentale et équilibre psychologique	Travaux Dirigés	8h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en psychologie liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session : CC écrit et oral, ET écrit 2h

Deuxième session : ET écrit 2h

Le contrôle continu comprend A) une épreuve orale où les étudiants doivent 1) simuler une présentation face à un employeur potentiel, 2) simuler un premier entretien avec un athlète ; B) une épreuve écrite où les étudiants doivent rédiger un compte rendu d'un document scientifique. Le contrôle terminal est une épreuve écrite où les étudiants doivent présenter quelles réponses apporter pour développer certaines compétences chez l'athlète.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés	Présenter l'interet de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance à l'échelle individuelle (athlète) et/ou organisationnelle (structure) en le justifiant sur la base de travaux scientifiques et d'expériences de terrain afin de convaincre de l'utilité de la démarche	x
	Conduire une analyse de la demande et des besoins (structure et/ou athlète) : en utilisant des modèles théoriques appropriés / en utilisant des outils d'évaluations récents et validés / en prenant en compte la diversité du contexte et des acteurs / afin de proposer un contenu d'intervention adapté et/ou innovant	x
	Concevoir, planifier et conduire des interventions en préparation mentale : en se basant sur une analyse des besoins fiable et scientifiquement etayée / en respectant les spécificités de l'athlète et de la discipline / en suivant une logique de progression / en s'assurant du bien être et de l'autonomisation de l'athlète afin d'obtenir des adaptations durables	x
	Evaluer l'efficacité d'une intervention à l'échelle individuelle et/ou organisationnelle	x

en combinant des outils d'évaluation scientifiquement validés et des indicateurs de performance afin de réguler l'intervention et/ ou de rendre compte de ses effets	
Restituer des données relatives à l'évaluation initiale et/ou à l'efficacité de l'intervention : en utilisant des outils de présentation graphique et une terminologie adaptés / en se référant aux standards scientifiques actuels afin de caractériser des athlètes et/ou de décrire l'efficacité d'une intervention	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Julien BOIS
05 62 56 61 24
julien.bois@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 5 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 1

ECTS
2,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Cette UE transversale implique de mobiliser une large gamme de connaissances et de compétences (informatique, modalités de développement des qualités physiques, mécanismes d'adaptation à l'entraînement…). Des intervenants professionnels (entraîneurs, préparateurs physiques, médecins et kinésithérapeutes) interviennent pour présenter des méthodes et outils utilisés dans les clubs professionnels afin d'optimiser l'entraînement pour la performance et de prévenir les blessures. Cette UE intègre des contenus d'enseignement théoriques et des travaux dirigés.

Objectifs

- Mettre en œuvre des méthodes avancées de développement des qualités physiques.
- Appréhender une démarche d'évaluation des qualités physiques avec une double optique d'optimisation de la performance et de prévention des blessures avec des tests et des outils appropriés.
- Proposer des interventions en préparation physique en intégrant des outils modernes utilisés dans les clubs professionnels (e. GPS, outils d'analyse vidéo, appareils de musculation innovants…).

Heures d'enseignement

Maîtrise des outils d'optimisation de la performance	Cours Magistral	10h
Maîtrise des outils d'optimisation de la performance	Travaux Dirigés	6h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en physiologie, neurophysiologie et informatique liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ». Compétences en informatique (Tableurs).

Contrôle des connaissances

Première session : 30 % TP, ET 2h écrit

Deuxième session : ET écrit 2h

Le contrôle terminal est une épreuve écrite où les étudiants pourront être amener à proposer une stratégie de préparation physique sur la base de données d'évaluation et/ou de suivi de charge.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Mettre en œuvre les usages avancés et spécialisés des outils numériques	Identifier les usages numériques et les impacts de leur évolution sur le ou les domaines concernés par la mention	x
	Se servir de façon autonome des outils numériques avancés pour un ou plusieurs métiers ou secteurs de recherche du domaine	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Frédéric NOÉ
05 62 56 61 06
frederic.noe@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 6 - Sophrologie 1

ECTS
3 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Cours théorique sur les techniques de sophrologie : relaxation, Schultz, Jacobson, sophrologie de Caycedo. TD de mise en pratique des cours théoriques. Alternance de cours théorique (1 heure) et de cours pratique (1 heure).

Objectifs

- Connaitre les techniques et les méthodes de relaxation et de sophrologie
- Savoir à quel moment et dans quel contexte utiliser une technique de sophrologie dans le cadre de la préparation mentale du sportif

Heures d'enseignement

Sophrologie	Travaux Dirigés	20h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en psychologie du sport et de la performance liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session : ET 1h écrit

Deuxième session : ET écrit 1h

L'étudiant doit présenter une programmation de préparation mentale destinée à un sportif de haut niveau, sur un thème donné.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés	Restituer des données relatives à l'évaluation initiale et/ou à l'efficacité de l'intervention : en utilisant des outils de présentation graphique et une terminologie adaptés / en se référant aux standards scientifiques actuels afin de caractériser des athlètes et/ou de décrire l'efficacité d'une intervention	x
	Evaluer l'efficacité d'une intervention à l'échelle individuelle et/ou organisationnelle en combinant des outils d'évaluation scientifiquement validés et des indicateurs de performance afin de réguler l'intervention et/ ou de rendre compte de ses effets	x
	Concevoir, planifier et conduire des interventions en préparation mentale : en se basant sur une analyse des besoins fiable et scientifiquement etayée / en respectant les spécificités de l'athlète et de la discipline / en suivant une logique de progression / en s'assurant du bien être et de l'autonomisation de l'athlète afin d'obtenir des adaptations durables	x
	Présenter l'interet de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance à l'échelle individuelle (athlète) et/ou organisationnelle (structure) en le justifiant sur la base de travaux scientifiques et d'expériences de terrain afin de convaincre de l'utilité de la démarche	x
	Conduire une analyse de la demande et des besoins (structure et/ou athlète) : en utilisant des modèles théoriques appropriés / en	x

utilisant des outils d'évaluations récents et validés / en prenant en compte la diversité du contexte et des acteurs / afin de proposer un contenu d'intervention adapté et/ou innovant

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Laurent SUIN
05 62 56 61 06
laurent.suin@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 7 - Anglais

ECTS
2,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Anglais
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

Cette UE obligatoire vise à développer les différentes compétences en anglais des étudiants dans le but de les utiliser dans un milieu professionnel en relation avec leurs spécialités.

Lors du semestre 1, les étudiants se verront proposer des documents qui les prépareront à rédiger un CV et une lettre de motivation, passer un entretien d'embauche ou encore diriger une réunion en anglais.

Le but est de renforcer la posture professionnelle en développant les connaissances et des compétences en anglais adaptées au milieu du travail et de la recherche et donc en lien avec leurs spécialités.

Objectifs

- Rédiger un CV et une lettre de motivation en anglais.
- S'exprimer dans un anglais professionnel dans le cadre d'un entretien d'embauche.
- Répondre et poser des questions concernant un métier en lien avec la spécialité.
- Utiliser du vocabulaire spécifique et technique tant à l'oral qu'à l'écrit.
- Comprendre des interventions professionnelles en anglais (réunion, conférence, colloque…).
- Comprendre et analyser des informations de recherche scientifiques.
- Résumer une intervention en anglais.

Heures d'enseignement

Anglais	Travaux Dirigés	19,5h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en langue anglaise liées à la possession d'une licence STAPS

Contrôle des connaissances

Première session

- 100% examen terminal écrit 1h

Deuxième session

- 100 % écrit 1h en présentiel

Le contrôle continu 1 est une épreuve de compréhension écrite et d'expression écrite. Les étudiants doivent rendre compte d'un texte en répondant à des questions spécifiques. Par la suite, il doivent répondre à une question d'expression écrite avec le thème travaillé.
Le contrôle continu 2 est une épreuve d'expression orale lors de laquelle les étudiants doivent présenter un sujet qu'ils auront choisi parmi ceux proposés par l'enseignant en lien avec le domaine sportif et professionnel.
L'épreuve terminale est une épreuve écrite. Les étudiants doivent répondre à une question en lien avec leur spécialité.

Informations complémentaires

- Compréhension orale : niveau B2 à C2
- Production orale : niveau B2 à C2
- Compréhension écrite : niveau B2 à C2
- Production écrite : niveau B2 à C2

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Communication spécialisée pour le transfert de connaissances	Communiquer à des fins de formation ou de transfert de connaissances, par oral et par écrit, dans au moins une langue étrangère	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Mégan LAYRE-CASSOU
m.layre-cassou@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 8 - Périodisation de l'entraînement

ECTS
3 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Cette UE doit permettre aux étudiants de concevoir des planifications de l'entraînement de durées variables dans différentes activités sportives et pour différents niveaux de pratique. Les grands modèles de la planification (modèle traditionnel et modèles par blocs) sont présentés en cours magistraux. La problématique de la périodisation de l'entrainement est abordée dans le cadre d'une approche systémique où l'identification des contraintes qui pèsent sur les athlètes (contraintes liées à l'individu ; contraintes de l'activité ; contraintes du développement de la forme sportive) est vue comme un nécessité pour établir des stratégies de planification pertinentes. Des problématiques plus spécifiques comme l'affutage et la gestion de l'entraînement concurrent sont abordés dans le cadre de travaux dirigés.

Objectifs

- Identifier les contraintes d'une activité sportive donnée (pour un niveau donné et une tranche d'âge bien précise), spécifier les qualités physiques à développer en fonction des objectifs à atteindre.
- Adopter un modèle de planification adapté aux contraintes de l'activité et de l'athlète.
- Construire une planification de l'entraînement adaptée.

Heures d'enseignement

Périodisation de l'entraînement	Cours Magistral	10h
Périodisation de l'entraînement	Travaux Dirigés	10h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS "Expert en préparation physique et mentale".

Contrôle des connaissances

Première session : CC écrit 100 % 1h30

Deuxième session : ET écrit 2h 100 %

Le contrôle continu écrit est constitué de 2 devoirs sur table (30 min et 1h) portant sur des problématiques liées à l'élaboration de planifications de préparation physique.

Connaissances et compétences en physiologie, neurophysiologie et informatique liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ». Compétences en méthodologie de l'entraînement.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Conception et mise en œuvre des stratégies et des dispositifs d'entraînement	Rendre l'athlète autonome afin de préserver sa santé et son intégrité physique et psychologique	x
	Concevoir une programmation pluriannuelle précisant les objectifs sportifs et lesmoyens nécessaire pour les atteindre	x
	Concevoir une planification, une programmation et des méthodes pour optimiser le potentiel des athlètes	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Frédéric NOÉ
05 62 56 61 06
frederic.noe@univ-pau.fr

UE 9 - Méthodologie de la recherche

ECTS
3 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Les cours, sous forme de TD, alternent une présentation de connaissance et une réflexion sur la démarche scientifique basée sur la recherche, la lecture et l'analyse d'articles scientifiques autour d'un thème de travail défini chaque année en relation avec les problématiques du master (préparation physique ou préparation mentale).

Objectifs

- Connaitre les différents types d'articles
- Faire une recherche bibliographique dans le domaine des sciences du sport
- Comprendre la démarche scientifique
- Lire, comprendre et avoir un regard critique sur la production scientifique
- Faire une synthèse des lectures sur un sujet relatif aux sciences du sport sous forme écrite ou orale
- Connaitre le processus de publication scientifique

Heures d'enseignement

TD	Travaux Dirigés	21h

Contrôle des connaissances

Première session : contrôle continu TP 100 % en présentiel et à rendre

Deuxième session : TP 1h 100 % en présentiel

Le contrôle continu est constitué d'une recherche bibliographique, d'une fiche de lecture d'un article scientifique, d'un tableau de synthèse bibliographique, d'un plan détaillé et d'une présentation orale portant sur des problématiques liées au thème choisi ainsi que d'une analyse de résumé portant sur des éléments méthodologiques.

Le contrôle terminal de 2ème session est constitué par une analyse de résumé portant sur des éléments méthodologiques.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Communication spécialisée pour le transfert de connaissances	Identifier, sélectionner et analyser avec esprit critique diverses ressources dans son domaine de spécialité pour documenter un sujet et synthétiser ces données en vue de leur exploitation	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Léna LHUISSET
05 62 56 61 24
lena.lhuisset@univ-pau.fr

Campus

> Tarbes

UE 10 - Techniques de la préparation mentale

ECTS
2,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Cours magistraux en présentiel avec des temps d'application individuels ou par sous-groupes :

Présentation de différentes techniques issues de la PNL mais aussi d'autres approches de préparation mentale, tant dans le domaine du sport que du coaching (d'entreprise, scolaire, personnel) : fixation d'objectifs, gestion des émotions, changer de comportement, influencer autrui.

Découverte et application de ces différentes techniques liées au domaine sportif ou du coaching bien-être et de la santé.

Objectifs

- D'identifier à partir de la demande d'un sportif la technique de préparation mentale appropriée à proposer parmi un panel de techniques possibles
- Développer une approche originale et personnalisée d'au moins 3 techniques différentes pour améliorer la gestion des émotions

Heures d'enseignement

Techniques de la préparation mentale	Cours Magistral	18h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session : ET écrit 1h30

Deuxième session : ET écrit 1h30

Le contrôle terminal est une épreuve écrite où les étudiants pourront être amenés à proposer des interventions psychologiques variées en préparation mentale pour répondre aux besoins de sportifs dans le domaine de la gestion de soi et de ses émotions.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés	Evaluer l'efficacité d'une intervention à l'échelle individuelle et/ou organisationnelle en combinant des outils d'évaluation scientifiquement validés et des indicateurs de performance afin de réguler l'intervention et/ ou de rendre compte de ses effets	x
	Concevoir, planifier et conduire des interventions en préparation mentale : en se basant sur une analyse des besoins fiable et scientifiquement etayée / en respectant les spécificités de l'athlète et de la discipline / en suivant une logique de progression / en s'assurant du bien être et de l'autonomisation de l'athlète afin d'obtenir des adaptations durables	x
	Présenter l'interet de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance à l'échelle individuelle (athlète) et/ou organisationnelle (structure) en le justifiant sur la base de travaux scientifiques et d'expériences de terrain afin de convaincre de l'utilité de la démarche	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Patricia SOURIAC
patricia.souriac-poirier@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 11 - Motricité et cognition

ECTS
3 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Le cours alterne les cours magistraux présentant les connaissances théoriques sur le traitement de l'information et les fonctions attentionnelles, des réflexions sur les techniques existantes pour développer ces fonctions et la mise en pratique de ces techniques (fitlights, analyse de la pratique des experts, stratégies de coaching, méditation, techniques de re-concentration…).

La partie sur l'attention est étendue au domaine du bien-être et de la santé.

Objectifs

- Développer la réactivité, le prise d'information et la prise de décision en lien avec le sport pratiqué
- Différencier les différentes fonctions attentionnelles
- Évaluer le style attentionnel
- Proposer une intervention pour améliorer la gestion de l'attention de façon spécifique

Heures d'enseignement

TD	Travaux Dirigés	30h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session

- Contrôle continu : 25 % écrit (travail à rendre) + 25 % oral (en présentiel)
- Épreuve terminale : 50 % écrit en présentiel 2h

Deuxième session

- Épreuve terminale écrite 100 % en présentiel 2h

Le contrôle continu est constitué d'un travail écrit complété par une présentation orale proposant l'analyse d'une activité sportive et de ses besoins ainsi que des propositions d'intervention qui y correspondent, l'un sur le thème du traitement de l'information, l'autre sur les besoins attentionnels Le contrôle terminal est une épreuve écrite où les étudiants pourront être amener à analyser des données et/ou à proposer des interventions pour développer les fonctions attentionnelles ou les capacités de traitement de l'information.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés	Evaluer l'efficacité d'une intervention à l'échelle individuelle et/ou organisationnelle en combinant des outils d'évaluation scientifiquement validés et des indicateurs de performance afin de réguler l'intervention et/ ou de rendre compte de ses effets	x
	Concevoir, planifier et conduire des interventions en préparation mentale : en se basant sur une analyse des besoins fiable et scientifiquement etayée / en respectant les spécificités de l'athlète et de la discipline / en suivant une logique de progression / en s'assurant du bien être et de l'autonomisation de l'athlète afin d'obtenir des adaptations durables	x
	Présenter l'interet de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance à l'échelle individuelle (athlète) et/ou organisationnelle (structure) en le justifiant sur la base de travaux scientifiques et	x

d'expériences de terrain afin de convaincre de l'utilité de la démarche

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Léna LHUISSET
05 62 56 61 24
lena.lhuisset@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 12 - Ingénierie de la préparation mentale

ECTS
2 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Le cours est essentiellement basé sur l'étude de cas pratiques : au début du semestre les étudiants travaillent sur des cas d'athlètes qui évoquent les difficultés auxquelles ils sont confrontés. Puis d'autres cas pratiques sont des enregistrements audio d'une première séance avec l'athlète lors d'une prise en charge réelle. Enfin sur la base des athlètes pris en charge durant leur stage, les étudiants doivent venir présenter un cas rencontré. Dans chacune de ces situations, les étudiants doivent réaliser l'analyse de la demande, la positionner dans le modèle de référence fourni et élaborer une planification d'intervention définissant les compétences, les savoirs et les savoir-faire à développer chez l'athlète.

Objectifs

- Savoir planifier une intervention
- Savoir mener une intervention
- Savoir évaluer les effets d'une intervention

Heures d'enseignement

Ingénierie de la préparation mentale	Travaux Dirigés	14h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Session unique

50 % écrit (document à rendre) + 50 % oral (présentation d'un cas pratique)

Le contrôle continu est composé d'un écrit dans lequel les étudiants doivent faire l'analyse d'un cas pratique en suivant la démarche imposée. La deuxième partie de l'évaluation est un contrôle oral dans lequel les étudiants doivent venir présenter un cas d'athlète pris en charge durant leur stage : l'analyse de la demande, la planification de l'intervention et quelques exemples de contenus doivent être présentés.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés	Restituer des données relatives à l'évaluation initiale et/ou à l'efficacité de l'intervention : en utilisant des outils de présentation graphique et une terminologie adaptés / en se référant aux standards scientifiques actuels afin de caractériser des athlètes et/ou de décrire l'efficacité d'une intervention	x
	Evaluer l'efficacité d'une intervention à l'échelle individuelle et/ou organisationnelle en combinant des outils d'évaluation scientifiquement validés et des indicateurs de performance afin de réguler l'intervention et/ ou de rendre compte de ses effets	x
	Concevoir, planifier et conduire des interventions en préparation mentale : en se basant sur une analyse des besoins fiable et scientifiquement etayée / en respectant les spécificités de l'athlète et de la discipline / en suivant une logique de progression / en s'assurant du bien être et de l'autonomisation de l'athlète afin d'obtenir des adaptations durables	x
	Conduire une analyse de la demande et des besoins (structure et/ou athlète) : en utilisant des modèles théoriques appropriés / en utilisant des outils d'évaluations récents et validés / en prenant en compte la diversité du	x

contexte et des acteurs / afin de proposer un contenu d'intervention adapté et/ou innovant	
Présenter l'interet de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance à l'échelle individuelle (athlète) et/ou organisationnelle (structure) en le justifiant sur la base de travaux scientifiques et d'expériences de terrain afin de convaincre de l'utilité de la démarche	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Julien BOIS
05 62 56 61 24
julien.bois@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 13 - Sophrologie 2

ECTS
1,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

TD de mise en pratique des techniques de sophrologie vues durant le semestre 7 (UE6 sophrologie niveau 1). Chaque étudiant expérimente avec le groupe les techniques de sophrologie suivantes : relaxation, Schultz, Jacobson, sophrologie de Caycedo.

Objectifs

- Mettre en œuvre une séance de sophrologie en face d'un groupe de pratiquants
- Choisir la ou les techniques adaptées à un programme de préparation mentale

Heures d'enseignement

Sophrologie	Travaux Dirigés	10h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en psychologie du sport et de la performance liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session : contrôle continu 1h 100 % oral en présentiel

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés	Restituer des données relatives à l'évaluation initiale et/ou à l'efficacité de l'intervention : en utilisant des outils de présentation graphique et une terminologie adaptés / en se référant aux standards scientifiques actuels afin de caractériser des athlètes et/ou de décrire l'efficacité d'une intervention	x
	Evaluer l'efficacité d'une intervention à l'échelle individuelle et/ou organisationnelle en combinant des outils d'évaluation scientifiquement validés et des indicateurs de performance afin de réguler l'intervention et/ou de rendre compte de ses effets	x
	Concevoir, planifier et conduire des interventions en préparation mentale : en se basant sur une analyse des besoins fiable et scientifiquement etayée / en respectant les spécificités de l'athlète et de la discipline / en suivant une logique de progression / en s'assurant du bien être et de l'autonomisation de l'athlète afin d'obtenir des adaptations durables	x
	Conduire une analyse de la demande et des besoins (structure et/ou athlète) : en utilisant des modèles théoriques appropriés / en utilisant des outils d'évaluations récents et validés / en prenant en compte la diversité du contexte et des acteurs / afin de proposer un contenu d'intervention adapté et/ou innovant	x
	Présenter l'interet de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance à l'échelle individuelle (athlète) et/ou organisationnelle (structure) en le justifiant sur la base de travaux scientifiques et d'expériences de terrain afin de convaincre de l'utilité de la démarche	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Laurent SUIN
05 62 56 61 06
laurent.suin@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 14 - Informatique et statistiques 1

ECTS
2,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Plan du cours :

1. Introduction
2. Statistiques descriptives univariées
3. Statistiques descriptives bivariées
4. Tests de comparaison paramétriques et non-paramétriques pour échantillons indépendants
5. Tests de comparaison paramétriques et non-paramétriques pour échantillons appariés
6. Tests de corrélation
7. Régression linéaire
8. ANOVA

Modalités pédagogiques : cours et TD/TP

Objectifs

- Comprendre les enjeux de la statistique dans le sport professionnel et amateur
- Comprendre le rôle de la statistique dans les études sur les pratiques sportives
- Connaître les méthodes de base en statistique descriptive (statistique univariée et statistique bivariée)
- Maîtriser l'utilisation d'un tableur pour la collecte, la gestion des données et les traitements statistiques de base
- Savoir utiliser R pour effectuer des traitements statistiques de base
- Savoir mettre en œuvre une analyse de corrélation
- Connaître les notions de base pour les tests statistiques

Heures d'enseignement

Informatique et statistiques	Cours Magistral	10h
Informatique et statistiques	Travaux Dirigés	6h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session : ET écrit 2h 100 % en présentiel

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Usages avancés et spécialisés des outils numériques	Se servir de façon autonome des outils numériques avancés pour un ou plusieurs métiers ou secteurs de recherche du domaine	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Christian Paroissin
05 59 40 75 69
christian.paroissin@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 15 - Projet tutoré stage en milieu professionnel

ECTS
7 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Français
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

Les étudiants doivent effectuer au moins un stage dans une ou plusieurs structures sportives de façon à cumuler au minimum 150h d'intervention en préparation physique et mentale. Le stage est supervisé par un encadrant au niveau de la structure d'accueil et par le responsable pédagogique du master 1 au niveau de l'université. A l'issue du stage, les étudiants produisent un rapport de stage où ils décrivent, analysent et comprennent les caractéristiques et les enjeux d'une situation professionnelle typique à laquelle ils ont été confrontés durant leur stage.

Objectifs

- Proposer une démarche de préparation physique et mentale adaptée aux contraintes d'une structure sportive donnée.
- Coordonner des interventions en préparation physique et mentale avec les différents acteurs d'une structure sportive.
- Mettre en place des protocoles d'évaluation des qualités physiques et mentales.
- Copiloter le suivi de séances de préparation physique et mentale.

Heures d'enseignement

Projet tutoré stage en milieu professionnel	Travaux Dirigés	50h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en physiologie, neurophysiologie et informatique liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ». Compétences en méthodologie de l'entraînement.

Contrôle des connaissances

Première session

30% oral 30 minutes en présentiel + 70% stage 150h en présentiel

Deuxième session

30% oral 30 minutes en présentiel + 70% stage 150h en présentiel

Les étudiants doivent fournir deux documents supports (un en préparation physique, l'autre en préparation mentale) qui constituent les rapports de stage finaux. Un document de cadrage précisant les attendus leur est envoyé en début d'année.

L'évaluation orale consiste en un phase d'échange entre le jury et les étudiants (pas de présentation à préparer) durant laquelle les étudiants doivent apporter des justifications sur certaines interventions réalisées durant leur stage.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Appui à la transformation en contexte professionnel	Analyser ses actions en situation professionnelle, s'autoévaluer pour améliorer sa pratique dans le cadre d'une démarche qualité	x
	Développer des process, des démarches qualité, innovation etc. et respecter les principes de déontologie et de responsabilité environnementale	x
	Conduire un projet (conception, pilotage, coordination d'équipe, mise en œuvre et gestion, évaluation, diffusion) pouvant mobiliser des compétences pluridisciplinaires dans un cadre collaboratif	x

Gérer des contextes professionnels ou d'études complexes, imprévisibles et qui nécessitent des approches stratégiques nouvelles	x
Prendre des responsabilités pour contribuer aux savoirs et aux pratiques professionnelles et/ou pour réviser la performance stratégique d'une équipe	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Philippe Passelergue
05 62 56 61 08
philippe.passelergue@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 16 - Transfert des connaissances et dissémination scientifique

ECTS
3 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Le cours alterne des contenus théoriques relatifs à l'intervention en préparation physique et des conduites de séances sur la base de thèmes d'intervention préalablement définis.

Objectifs

- Présenter de façon explicite un thème de séance, des objectifs visés en préparation physique (renforcement musculaire ; stretching)
- Proposer des exercices et des situations originales
- Adapter les contenus proposés sur la base de vos observations
- Gérer la sécurité tout en soutenant l'activité des athlètes
- Porter un regard critique sur une intervention : aspects sécuritaires (dispositif, consignes), animation des situations, etc.

Heures d'enseignement

TD	Travaux Dirigés	30h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session

100% TP 2h en présentiel

Deuxième session

100% épreuve terminale écrite en présentiel

Le contrôle continu porte sur la gestion d'une séance de préparation physique et sur l'analyse critique de cette séance ; le contrôle terminal porte sur les compétences en matière d'intervention en préparation physique (contenus théoriques dispensés en cours)

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Encadrement et formation au service du projet sportif de performance	Assurer et/ou coordonner des dispositifs de formation des collaborateurs tout au long de la vie : en suivant l'évolutions des travaux scientifiques en matière d'intervention dans le cadre de la préparation physique et mentale mais aussi de l'entraînement sportif / en permettant des actions de formation continue	x
	Coordonner des équipes d'entraîneurs, de préparateurs physiques, de préparateurs mentaux dans le cadre d'un plan de formation : en faisant l'articulation entre différents types de buts (de performance, de maîtrise, de développement de la personne) / en établissant des transferts entre les acquisitions de la préparation physique et mentale et celles de l'entraînement sportif spécialisé	x
	Mettre en œuvre et adapter les séances d'entraînement en anticipant les conditions favorables à la sécurité et à la santé : en formalisant et en faisant respecter des consignes de sécurité relatives au dispositif de préparation physique / en formalisant et en	x

faisant respecter des critères de réalisation
relatifs à l'exécution des exercices

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Eric MARGNES
05 62 56 61 02
eric.margnes@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 17 - Anglais

ECTS
2,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Anglais
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

Cette UE obligatoire vise à développer les différentes compétences en anglais des étudiants dans le but de les utiliser dans un milieu professionnel en relation avec leurs spécialités.

Lors du semestre 8, les étudiants se verront proposer des documents en anglais qui les prépareront à participer et/ou organiser des évènements sportifs. Ils travailleront en anglais sur des mises en situation fictives (lors desquelles par exemple, il faudra imaginer recevoir des athlètes et professionnels du sport, proposer des programmes de préparation et mettre en œuvre les moyens nécessaires pour une participation optimale à l'évènement choisi dans un contexte international).

Le but est de renforcer la posture professionnelle en développant des connaissances et des compétences en anglais adaptées au monde sportif et du travail et donc en lien avec leurs spécialités.

Objectifs

- Prendre part à la préparation d'un évènement sportif majeur (compétition, tournoi…) dans un contexte anglophone.
- Échanger dans un anglais professionnel et spécifique.
- Répondre et poser des questions avec un vocabulaire précis et adapté.
- Utiliser du vocabulaire spécifique et technique tant à l'oral qu'à l'écrit.
- Comprendre des interventions professionnelles en anglais (réunion, conférence, colloque…).

- Créer des documents de préparation mentale, physique et nutritionnelle pour une athlète ou une équipe en particulier en anglais.

Heures d'enseignement

Anglais	Travaux Dirigés	19,5h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en langue anglaise liées à la possession d'une licence STAPS

Contrôle des connaissances

Première session

50 % oral 1h + 50 % TP 20 minutes

Deuxième session

Épreuve terminale écrit 2h

Type d'évaluation

Le contrôle continu 1 est une épreuve de compréhension orale durant laquelle les étudiants doivent rendre compte d'un document audio (vidéo, podcast, enregistrement…) en répondant à des questions spécifiques.
Le contrôle continu 2 est divisé en deux parties : les étudiants devront préparer un dossier écrit proposant un programme de préparation physique, mentale et nutritionnelle pour la participation à un évènement sportif défini. En fin de semestre les étudiants devront présenter à l'oral le projet sur lequel ils ont travaillé pendant le semestre. L'épreuve terminale est une épreuve écrite. Les étudiants doivent répondre à une question en lien avec leur spécialité.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Communication spécialisée pour le transfert de connaissances	Communiquer par oral et par écrit, de façon claire et non ambigue, dans au moins une langue étrangère	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Mégan LAYRE-CASSOU

m.layre-cassou@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 1 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 2

ECTS
2,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

L'objectif de cette UE est d'apprendre à utiliser les données issues de protocoles d'évaluation et de suivi d'entraînement pour construire une démarche de préparation physique qui intègre des contenus d'entraînement adaptés à l'état de forme des athlètes et à leurs spécificités individuelles afin d'optimiser les performances et prévenir les blessures. Elle intègre des contenus d'enseignement théoriques et des travaux dirigés (gestion et interprétation de données).

Objectifs

- Organiser et gérer des données issues d'échelles psychométriques (i.e. RPE, wellness…) et d'objets technologiques sportifs (i.e. GPS, outils d'analyse vidéo, cardio-fréquencemètres, encodeurs linéaires…)
- Utiliser des données issues d'objets technologiques pour structurer une démarche de préparation physique, moduler une périodisation de l'entrainement et individualiser la charge d'entraînement.
- Développer des bases de données avec un tableur pour faciliter la construction de séances et de planification d'entraînement

Heures d'enseignement

CM	Cours Magistral	4h
TD	Travaux Dirigés	23h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en physiologie, neurophysiologie et informatique liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ». Compétences en informatique (Tableurs)

Contrôle des connaissances

Première session

100% épreuve terminale écrite de 2h

Deuxième session

100% épreuve terminale écrite de 2h

Le contrôle terminal est une épreuve réalisée en salle informatique où les étudiants seront amenés à manipuler un jeu de données dans le cadre de la mise en œuvre d'une démarche de préparation physique.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Mettre en œuvre les usages avancés et spécialisés des outils numériques	Identifier les usages numériques et les impacts de leur évolution sur le ou les domaines concernés par la mention	x
	Se servir de façon autonome des outils numériques avancés pour un ou plusieurs métiers ou secteurs de recherche du domaine	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Frédéric NOE
05 62 56 61 28
frederic.noe@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 2 - Technique d'évaluation et d'intervention au service de la performance

ECTS
3 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Après un rappel des bases neurophysiologiques liées au contrôle de l'équilibre et au mouvement, les étudiants étudieront la motricité, l'équilibration humaine, la locomotion, l'isocinétisme et la stimulation musculaire artificielle.

En pratique, ils utiliseront les principaux outils d'exploration de la motricité et du rendement moteur (e.g., plateforme de force, différents dispositifs d'analyse de la locomotion, isocinétisme) et seront initiés à la pratique de la stimulation électrique neuromusculaire.

Objectifs

- Évaluer les qualités d'équilibration d'un individu
- Évaluer l'expression motrice et locomotrice d'un individu
- Entrainer et ré-entrainer un individu à l'aide de techniques novatrices

Heures d'enseignement

Technique d'évaluation et d'intervention au service de la performance	Cours Magistral	22h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en physiologie, anatomie et neurophysiologie liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Session unique

Contrôle continu TP 100% en présentiel

Le contrôle continu est constitué d'une épreuve écrite et/ou orale.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Évaluation du projet sportif de la structure	Faire des préconisations pour le suivi des programmes par l'utilisation d'outils et la mise en place de batteries d'indicateurs	x
	Développer de nouveaux tests de mesure des facteurs de la performance (recherche et développement)	x
	Évaluer les différents programmes aux différents âges et au regard des différents niveaux de compétition	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Thierry PAILLARD
05 62 56 61 19
thierry.paillard@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 3 - Spécificités physiologiques des publics particuliers

ECTS
4,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Après un rappel des connaissances physiologiques de base, les étudiants étudieront les spécificités physiologiques de l'enfant, l'adolescent, la femme et la personne âgée.

Sur le plan opérationnel, ils identifieront ou observeront les besoins spécifiques en termes de mouvement (activité physique) chez ces publics particuliers et appréhenderont les techniques et méthodes d'intervention auprès de ces publics particuliers.

Objectifs

- D'évaluer les qualités physiques pour tous types de publics
- De programmer des activités physiques en fonction de l'âge et du sexe
- De développer les qualités physiques pour des publics particuliers

Heures d'enseignement

Spécificités physiologiques des publics particuliers	Cours Magistral	34h
Spécificités physiologiques des publics particuliers	Travaux Dirigés	8h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en physiologie, anatomie et neurophysiologie liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Session unique

100% contrôle continu TP en présentiel

Le contrôle continu est constitué d'une épreuve écrite et/ou orale.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Évaluation du projet sportif de la structure	Faire des préconisations pour le suivi des programmes par l'utilisation d'outils et la mise en place de batteries d'indicateurs	x
	Évaluer et analyser la cohérence des différents projets sportifs au regard descaractéristiques des pratiquants et des objectifs de performance déterminés.	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Thierry PAILLARD
05 62 56 61 19
thierry.paillard@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 4 - Gestion de projet et création d'entreprise

ECTS
4 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Français
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

Cours avec présentations des différents outils et notions clés permettant de simuler la création d'une entreprise dans le secteur sportif (étude de l'offre, de la demande, marketing mix, seuil de rentabilité, bilan, compte de résultat, présentation des différents statuts juridiques des entreprises).

Objectifs

- Établir un business plan.
- Faire des projections de développement d'une entreprise fictive, au niveau financier, marketing, commercial.

Heures d'enseignement

Gestion de projet et création d'entreprise	Cours Magistral	10h
Gestion de projet et création d'entreprise	Travaux Dirigés	20h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Session unique

50% contrôle continu dossier écrit + 50 % épreuve terminale orale en présentiel

Par équipe : un dossier + un oral d'une heure environ

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Pilotage du projet sportif au service de la performance	Gérer les budgets autour du projet sportif	x
	Développer des stratégies innovantes pour s'adapter aux évolutions du contexte	x
	Réaliser et promouvoir un projet de développement adapté aux évolutions de l'environnement de la structure et aux potentialités de celle-ci	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Sylvie PIMPETERRE

sylvie.pimpeterre@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Lucile DASQUE

05 59 40 73 65

lucile.dasque@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 5 - Management de structures et d'équipes sportives

ECTS
3 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Français
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

L'objectif de cette UE est de connaître l'environnement, l'organisation et le fonctionnement d'une structure sportive professionnelle de haut niveau afin d'appréhender l'ensemble des contraintes qui peuvent impacter la construction de l'entraînement et la mise en place d'une démarche de préparation physique et mentale. Les enseignements sont dispensés par un professionnel de terrain sous forme de travaux dirigés.

Objectifs

- Intégrer les aspects réglementaires généraux inhérents au fonctionnement d'un club sportif professionnel pour piloter un projet sportif.
- Participer à l'élaboration d'un projet sportif avec les différents acteurs d'un club sportif professionnel
- Construire une démarche de préparation physique et mentale avec une équipe pluridisciplinaire

Heures d'enseignement

TD	Travaux Dirigés	12h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session

100% épreuve terminale écrite 2h en présentiel

Deuxième session

100% épreuve terminale écrite 2h en présentiel

Le contrôle terminal est une épreuve écrite où les étudiants devront proposer des stratégies de gestion et de management d'équipes sportives liées à la mise en place d'une démarche de préparation physique en tenant compte de la complexité des contraintes d'une structure sportive de haut niveau.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Pilotage du projet sportif au service de la performance	Manager une équipe pluri-disciplinaires (agents, entraineurs, préparateursphysiques...)	x
	Gérer, développer les ressources humaines autour du projet sportif	x
	Construire un cadre éthique et en assurer la diffusion et le respect	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Frédéric NOE
05 62 56 61 28
frederic.noe@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 6 - Endurance et métabolisme énergétique

ECTS
3,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Français
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

Cours de type théorique avec utilisation d'outils pédagogiques pour favoriser la participation des étudiants (Wooclap). Présentation de matériel et d'exemples concrets pour faciliter le lien théorie/pratique autant dans un contexte sportif que médical. En outre, cette UE doit permettre aux étudiants de comprendre les rôles de l'O_2, du carbone et du transfert d'énergie dans la fonction métabolique musculaire.

Objectifs

- De comprendre l'importance du transfert de l'énergie en endurance (bioénergétique)
- D'utiliser et d'interpréter les résultats d'une spirométrie et d'un test d'effort
- D'utiliser une NIRS pour mieux appréhender les mécanismes d'oxygénation des tissus

Heures d'enseignement

Endurance et métabolisme énergétique	Cours Magistral	22h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences liées à la validation d'un M1 STAPS « entraînement et optimisation de la performance sportive ».

Contrôle des connaissances

Première session:

ET écrit 1h

Deuxième session:

ET écrit 1h

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Pilotage du projet sportif au service de la performance	Développer des stratégies innovantes pour s'adapter aux évolutions du contexte	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Bruno CORMERY
05 62 56 61 06
bruno.cormery@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 7 - Quantification de l'activité physique et de la charge d'entraînement

ECTS
3,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Français
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

Cette UE apporte aux étudiants des connaissances sur les fondements théoriques et les différents modèles de quantification la charge d'entraînement et sur le suivi de forme du sportif. Elle est intégralement réalisée sous la forme de travaux dirigés permettant ainsi l'utilisation d'outils spécifiques de suivi et donc le développement de compétences directement liées à leurs utilisations.

Objectifs

- Évaluer et monitorer la charge d'entraînement et le niveau d'activité physique via différentes méthodes de quantification
- Utiliser différents outils technologiques d'aide au monitorage (logiciel de suivi…)
- Utiliser et interpréter les données de variabilité de fréquence cardiaque pour vérifier la bonne adaptation du sportif à la charge d'entraînement
- Interpréter et croiser l'ensemble de ces données afin d'ajuster un programme d'entraînement

Heures d'enseignement

TD	Travaux Dirigés	20h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en physiologie et en informatique liées à la possession d'un Master 1 STAPS « entraînement sportif ». Avoir obtenu la première année de master STAPS EPPM.

Contrôle des connaissances

Première session

Épreuve terminale écrite 2h en présentiel

Deuxième session

Épreuve terminale écrite 2h en présentiel

Épreuve terminale : analyse d'un cas clinique

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Encadrement et formation au service du projet sportif de performance	Concevoir, planifier et conduire des projets de développement des facteurs de performance : en se basant sur une analyse scientifiquement étayée des méthodes d'amélioration de la performance, de réathlétisation et du comportement alimentaire de l'athlète / en respectant les spécificités de la discipline et le mode alimentaire de l'athlète / en mettant en place une stratégie pédagogique afin que l'athlète comprenne les déterminants de la performance dans sa discipline tout au long de sa carrière / en suivant une logique de progression dans l'évolution, afin que l'athlète sache notamment adapter des besoins nutritionnels en fonction de la programmation de l'entrainement et des échéances à venir	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Gautier ZUNQUIN
g.zunquin@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 8 - Réathlétisation

ECTS
3,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Heures d'enseignement

Réathlétisation	Travaux Dirigés	25h

Contrôle des connaissances

Première session : ET écrit 2h

Deuxième session : ET écrit 2h

UE 9 - Anglais

ECTS
2,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Cette UE obligatoire vise à développer les différentes compétences en anglais des étudiants afin de les utiliser dans un milieu professionnel en relation avec leurs spécialités.

Lors du semestre 9, les étudiants se verront proposer des documents en anglais qui les prépareront à développer des programmes sportifs.

Ils travailleront en anglais sur des mises en situation fictives (lors desquelles, par exemple, il faudra imaginer recevoir des athlètes et professionnels du sport, négocier avec les partenaires et mettre en œuvre les moyens nécessaires pour mettre en place un programme d'entraînement).

Le but est de renforcer la posture professionnelle en développant des connaissances et des compétences en anglais adaptées au monde de l'événementiel et du travail et donc en lien avec leurs spécialités.

Objectifs

- Interagir dans un anglais professionnel et spécifique (Par exemple en production : préparer des entrainements en anglais, conseiller dans la langue cible l'entourage d'un participant. En réception : être capable de comprendre des acteurs dans le domaine du développement du sport anglophone).
- Répondre et poser des questions avec un vocabulaire précis et adapté.
- Utiliser du vocabulaire spécifique et technique tant à l'oral qu'à l'écrit.

Heures d'enseignement

Anglais	Travaux Dirigés	19,5h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en langue anglaise liées à la possession d'une licence STAPS. Avoir obtenu la première année de master STAPS EPPM.

Contrôle des connaissances

Première session

50% écrit 1h30 en présentiel

50% oral 20 min en présentiel

Deuxième session

Épreuve terminale écrite 1h 100% en présentiel

Le contrôle continu 1 est une épreuve de compréhension écrite et d'expression écrite. Les étudiants doivent rendre compte d'un texte en répondant à des questions spécifiques. Par la suite, ils doivent répondre à une question d'expression écrite avec le thème travaillé.Le contrôle continu 2 est une épreuve d'expression orale lors de laquelle les étudiants doivent présenter un sujet qu'ils auront choisi parmi ceux proposés par l'enseignant en lien avec le domaine sportif et professionnel. L'épreuve terminale est une épreuve écrite. Les étudiants doivent répondre à une question en lien avec leur spécialité.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Communication spécialisée pour le transfert de connaissances	Communiquer à des fins de formation ou de transfert de connaissances, par oral et par écrit, dans au moins une langue étrangère	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Arlène BONAMY
arlene.choignard@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 10 - Informatique et statistiques

ECTS
4 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Plan du cours :

1. Rappel et introduction à Jamovi
2. Tests multiples et méthodes de correction
3. Taille de l'effet (effect size)
4. ANOVA pour données répétées
5. Méthode de Bland et Altman

Objectifs

- Comprendre la méthodologie statistique utilisée dans les articles de recherche dans le domaine des sciences du sport
- Connaître et comprendre le fonctionnement des différents tests statistiques classiques
- Savoir identifier une méthodologie statistique adaptée à une problématique et aux données disponibles
- Savoir mettre en œuvre les tests statistiques classiques avec R
- Savoir interpréter les résultats des tests statistiques classiques

Heures d'enseignement

Informatique et statistiques	Cours Magistral	10h
Information et statistiques	Travaux Dirigés	6h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ».

Contrôle des connaissances

Première session : ET 2h 100% en présentiel

Type d'évaluation : épreuve écrite

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Mettre en œuvre les usages avancés et spécialisés des outils numériques	Se servir de façon autonome des outils numériques avancés pour un ou plusieurs métiers ou secteurs de recherche du domaine	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Christian Paroissin
05 59 40 75 69
christian.paroissin@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 11 - Nutrition du sportif

ECTS
2,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Français
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Heures d'enseignement

CM	Cours Magistral	16h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en physiologie et en informatique liées à la possession d'un Master 1 STAPS « entraînement sportif ». Avoir obtenu la première année de master STAPS EPPM.

Contrôle des connaissances

Première session

100% épreuve terminale écrite de 2h en présentiel

Deuxième session

100% épreuve terminale écrite de 2h en présentiel

Le contrôle continu écrit est constitué d'un devoir sur table de deux heures où les étudiants doivent mobilier leurs connaissances des différentes méthodes de quantification de la charge d'entraînement et leurs fondements théoriques

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Conception et mise en œuvre des stratégies et des dispositifs d'entraînement	Rendre l'athlète autonome afin de préserver sa santé et son intégrité physique et psychologique	x
	Concevoir une planification, une programmation et des méthodes pour optimiser le potentiel des athlètes	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Nicolas FABRE
nicolas.fabre@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 12 - Projet tutoré stage en milieu professionnel

ECTS
9 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Les stages réalisés dans le cadre de la 2ème année du master ont pour objectif de mettre en jeu les compétences de l'étudiant dans le domaine de la préparation physique et mentale. Les étudiants doivent ainsi réaliser deux stages : un stage de 150h minimum en préparation physique et autre stage de 50h minimum en préparation mentale. Il est possible de cumuler les deux stages dans la même structure dans le cadre d'une intervention réalisée à la fois en préparation physique et mentale. Le stage est supervisé par un encadrant au niveau de la structure d'accueil et par le responsable pédagogique du master 2 au niveau de l'université.

A l'issue du stage, les étudiants produisent un rapport de stage qui sert de support pour évaluer les actions mises en place dans la structure d'accueil, en complément d'un entretien réalisé lors d'un examen oral.

Objectifs

- Mettre en place et piloter en autonomie une démarche de préparation physique et mentale adaptée aux contraintes d'une structure sportive donnée.
- Coordonner des interventions en préparation physique et mentale avec les différents acteurs d'une structure sportive.
- Établir des évaluations diagnostiques pour identifier les besoins du public.
- Élaborer des plans d'entraînement et les mettre en œuvre en intervenant directement auprès des sportifs.
- Organiser, gérer et utiliser des données issues d'évaluation et d'objets technologiques sportifs (i.e. GPS, outils d'analyse vidéo, cardio-fréquencemètres, encodeurs linéaires…) pour individualiser la charge d'entraînement et structurer une démarche de préparation physique et mentale.
- Mettre en œuvre des méthodes avancées de développement des qualités physiques et mentales.

Heures d'enseignement

Projet tutoré stage en milieu professionnel	Travaux Dirigés	50h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en physiologie, neurophysiologie et informatique liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ». Compétences en méthodologie de l'entraînement. Avoir obtenu la première année de master STAPS EPPM.

Contrôle des connaissances

Première session

- 30% oral de 30min en présentiel
- 70% stage de 200h en présentiel

Deuxième session

- 30% oral de 30min en présentiel
- 70% stage de 200h en présentiel

Les étudiants doivent fournir deux documents supports (un en préparation physique, l'autre en préparation mentale) qui constituent les rapports de stage finaux. Un document de cadrage précisant les attendus leur est envoyé en début d'année.

L'évaluation orale consiste en un phase d'échange entre le jury et les étudiants (pas de présentation à préparer) durant laquelle les étudiants doivent apporter des justifications sur certaines interventions réalisées durant leur stage.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Appui à la transformation en contexte professionnel	Respecter les principes d'éthique, de déontologie et de responsabilité environnementale	x
	Analyser ses actions en situation professionnelle, s'autoévaluer pour améliorer	x

sa pratique dans le cadre d'une démarche qualité	
Conduire un projet (conception, pilotage, coordination d'équipe, mise en œuvre et gestion, évaluation, diffusion) pouvant mobiliser des compétences pluridisciplinaires (biologie, chimie) dans un cadre collaboratif	x
Prendre des responsabilités pour contribuer aux savoirs et aux pratiques professionnelles et/ou pour réviser la performance stratégique d'une équipe	x
Gérer des contextes professionnels ou d'études complexes, imprévisibles et qui nécessitent des approches stratégiques nouvelles	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Frédéric NOÉ
05 62 56 61 06
frederic.noe@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 13 - Anglais

ECTS
2,5 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Anglais
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

Cette UE obligatoire vise à développer les différentes compétences en anglais des étudiants dans le but de les utiliser dans un milieu professionnel en relation avec leurs spécialités.

Ils travailleront en anglais sur des mises en situation fictives (lors desquelles, par exemple, il faudra imaginer recevoir des athlètes et professionnels du sport, négocier avec les partenaires et mettre en œuvre les moyens nécessaires pour mettre en place un programme des activités adaptées)

Le but est de renforcer la posture professionnelle en développant des connaissances et des compétences en anglais adaptées au monde de l'événementiel et du travail et donc en lien avec leurs spécialités.

Objectifs

- Interagir dans un anglais professionnel et spécifique (exemples de thèmes abordés : la mentalité d'un athlète, les émotions dans le contexte du sport et dans le monde de travail, la communication avec les athlètes et l'entourage, le développement d'un enfant dans le contexte holistique…)
- Répondre et poser des questions avec un vocabulaire précis et adapté.
- Utiliser du vocabulaire spécifique et technique tant à l'oral qu'à l'écrit.
- Comprendre les attentes et envisager le passage du TOEIC

Heures d'enseignement

Anglais	Travaux Dirigés	19,5h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en langue anglaise liées à la possession d'une licence STAPS. Avoir obtenu la première année de master STAPS EPPM.

Contrôle des connaissances

Première session

Contrôle continu écrit 1h et oral 20 min en présentiel

Deuxième session

Épreuve terminale écrite 1h en présentiel

Le contrôle continu 1 est une épreuve de compréhension orale durant laquelle les étudiants doivent rendre compte d'un document audio (vidéo, podcast, enregistrement…) en répondant à des questions spécifiques. Par la suite, ils doivent rendre compte de leur compréhension du document.Le contrôle continu 2 est une épreuve d'expression orale lors de laquelle les étudiants doivent présenter un sujet qu'ils auront choisi parmi ceux proposés par l'enseignant en lien avec le domaine sportif et professionnel. L'épreuve terminale est une épreuve écrite. Les étudiants doivent répondre à une question en lien avec leur spécialité.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Communication spécialisée pour le transfert de connaissances	Communiquer à des fins de formation ou de transfert de connaissances, par oral et par écrit, dans au moins une langue étrangère	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Arlène BONAMY
arlene.choignard@univ-pau.fr

Campus

Tarbes

UE 14 - Projet tutoré, mémoire de recherche

ECTS
12 crédits

Composante
Collège Sciences Sociales et Humanités (SSH)

Présentation

Description

Un travail de recherche expérimental doit être réalisé au sein de la structure sportive où les étudiants réalisent leur stage professionnel ou au sein du laboratoire « Mouvement, Equilibre, Performance, Santé » (MEPS) de la composante STAPS de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour. Chaque étudiant est supervisé par un enseignant référent du laboratoire MEPS. Cet aspect pratique de la recherche expérimentale représente à minima un centaine d'heure de travail.

A l'issue de ce travail expérimental, les étudiants produisent un mémoire de recherche qui sera évalué en complément d'une présentation réalisée lors d'un examen oral.

Objectifs

- Réaliser une recherche bibliographique afin de rédiger une revue de littérature sur une thématique ciblée.
- Intégrer les principaux éléments issus d'un travail de revue de littérature pour développer une problématique de recherche originale en lien avec l'activité physique, la méthodologie de l'entraînement, la préparation physique ou la préparation mentale.
- Établir des évaluations chez des sujets humains avec des protocoles de test et des outils de mesure issus du champ des sciences humaines et sociales ou des sciences biologiques.
- Organiser et traiter des données expérimentales
- Utiliser des outils statistiques appropriées à une question de recherche particulière
- Rédiger un mémoire de façon argumentée.

Heures d'enseignement

Projet tutoré, mémoire de recherche	Travaux Dirigés	80h

Pré-requis obligatoires

UE ouverte dans la limite du nombre de place disponible en master STAPS EOPS « Expert en préparation physique et mentale ».

Connaissances et compétences en sciences humaines et sociales et en sciences biologiques liées à la possession d'une licence STAPS « entraînement sportif ». Compétences en recherche bibliographiques, en informatique et en statistiques développées durant le master. Avoir obtenu la première année de master STAPS EPPM.

Contrôle des connaissances

Première session

- 50% oral de 30 minutes en présentiel
- 50% stage de 100h

Deuxième session

- 50% oral de 30 minutes en présentiel
- 50% stage de 100h

Type d'évaluation

- 50% mémoire

- 50% oral : exposé orale de 10 min maximum (avec vidéo-projection d'un support de présentation) suivi de 20 mn de questions pendant lesquelles le jury interroge les étudiants sur différents aspects du mémoire et de l'exposé oral.

Compétences acquises

Compétences		Niveau d'acquisition
Communication spécialisée pour le transfert de connaissances	Identifier, sélectionner et analyser avec esprit critique diverses ressources dans son domaine de spécialité pour documenter un sujet et synthétiser ces données en vue de leur exploitation	x

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Frédéric NOÉ
05 62 56 61 06
frederic.noe@univ-pau.fr

Campus

Tarbes