



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)

## 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.

## 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'issue 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](#).

***L'établissement applique une exonération partielle des droits différenciés pour tout étudiant extra communautaire relevant de la formation initiale s'inscrivant en master.***

---

## Pré-requis obligatoires

Le Master EPPMOP est destiné à des étudiants titulaires d'une licence STAPS (en général licence Entraînement 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.forco@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		25h		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