



SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

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



ECTS
120 crédits



Durée
2 ans



Composante
Collège
Sciences
Sociales et
Humanités
(SSH)

Présentation



L'objectif du master EPPMOP est de former des intervenants possédant une double compétence en préparation physique et mentale. La formation se propose en effet d'élargir les spécialisations habituelles en les combinant pour offrir des atouts supplémentaires à ses étudiants. Deux secteurs de professionnalisation peuvent être envisagés :

- * Le secteur de l'optimisation de la performance (entraînement et du sport de haut niveau). L'objectif est de former des spécialistes de l'optimisation de la performance sportive. Les fédérations, centres de formation, clubs et pôles France ou Espoir constituent les organisations principales de ce domaine.
- * Le secteur de la prévention qui intéresse les domaines de la santé, de la rééducation et de l'entretien du capital corporel. L'objectif est de former des professionnels susceptibles d'intervenir face à des populations non pathologiques diverses et de promouvoir l'activité physique dans une perspective

de bien-être ou d'entretien corporel. Les structures concernées par ce secteur peuvent être les centres de thermalisme, les maisons de retraite, les centres de rééducation, les salles de remise en forme...

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.



Organisation

Organisation

La formation est organisée avec une 1^{ère} année plus générale et une 2^{ème} 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'accès

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.

<https://apoflux.univ-pau.fr/etudiant/>

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 s'inscrivant
en master.***

Capacité d'accueil

Master 1 : 25

Pré-requis nécessaires

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 professionnelle 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 professionnelle 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

Philippe Passelergue

✉ philippe.passelergue@univ-pau.fr


Responsable pédagogique

Frédéric Noe

✉ frederic.noe@univ-pau.fr



Lieu(x)

 Tarbes

Campus

 Tarbes



Programme

SEMESTRE 1

UE 1 - Évaluation des qualités physiques et analyse de données	8,5 crédits
UE 2 - Ingénierie de la préparation physique et développement des qualités physiques	4,5 crédits
UE 3 - Psychologie du sport et de l'activité physique	4 crédits
UE 4 - Préparation mentale et équilibre psychologique	5 crédits
UE 5 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 1	2,5 crédits
UE 6 - Sophrologie 1	3 crédits
UE 7 - Anglais	2,5 crédits

SEMESTRE 2

UE 8 - Périodisation de l'entraînement	3 crédits
UE 9 - Méthodologie de la recherche	3 crédits
UE 10 - Techniques de la préparation mentale	2,5 crédits
UE 11 - Motricité et cognition	3 crédits
UE 12 - Ingénierie de la préparation mentale	2 crédits
UE 13 - Sophrologie 2	1,5 crédits
UE 14 - Informatique et statistiques 1	2,5 crédits
UE 15 - Projet tutoré stage en milieu professionnel	7 crédits
UE 16 - Gestion de séance et coordination de groupes	3 crédits
UE 17 - Anglais	2,5 crédits

SEMESTRE 3

UE 1 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 2	2,5 crédits
UE 2 - Technique d'évaluation et d'intervention au service de la performance	3 crédits
UE 3 - Spécificités physiologiques des publics particuliers	5,5 crédits
UE 4 - Gestion de projet et création d'entreprise	4 crédits
UE 5 - Management de structures et d'équipes sportives	3 crédits
UE 6 - Endurance et métabolisme énergétique	3,5 crédits
UE 7 - Nutrition du sportif	2,5 crédits
UE 8 - Réathlétisation	3,5 crédits
UE 9 - Anglais	2,5 crédits

SEMESTRE 4

UE 10 - Informatique et statistiques	4 crédits
UE 11 - Quantification de l'activité physique et de la charge d'entraînement	3,5 crédits
UE 12 - Projet tutoré stage en milieu professionnel	8 crédits
UE 13 - Anglais	2,5 crédits
UE 14 - Projet tutoré, mémoire de recherche	12 crédits