

# Master STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive parcours Accompagnement de la performance (Préparation mentale)

**Domaine :**

Sciences – Technologie – Santé

**Distinction :**

STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive

**UFR/Institut :**

-

**Type de diplôme :**

Master

**Prerequisites for enrolment :**

Bac + 3,  
[ Autre ]

**Niveau de diplôme :**

Bac + 5

**Level of education obtained after completion :**

Niveau I

**City :**

Créteil – Campus Duvauchelle

**Length of studies :**

2 ans

**Accessible as :**

Initial Training,  
Employee training

**Site web de la formation :**

<http://sess-staps.u-pec.fr/>

**Présentation de la formation**

La formation dispensée dans le Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive mène à l'obtention d'un diplôme de Niveau I. La formation développe trois thématiques à part égale. En effet les candidats et candidates doivent bien avoir conscience qu'il s'agit d'abord d'une formation dans l'Entraînement Sportif commune aux deux parcours (Accompagnement de la performance, préparation mentale; Analyste de la performance), complétée par une formation à et par la recherche scientifique. A ces deux thématiques s'ajoute une thématique spécifique au parcours choisi. Dans ce cadre, le parcours accompagnement de la performance – préparation mentale– est adossé à un métier en voie de développement bien identifié au sein des staffs des équipes de haut niveau. Les étudiant.e.s diplômé.e.s devraient donc être en capacité d'intégrer plus facilement ces staffs par une voie moins exclusive que celle de l'entraînement qui demeure néanmoins le cœur de la formation sur les deux années de Master.

Promotion 2021–23, parrainage de Marine BOYER, membre de l'équipe de France de gymnastique artistique, double médaillée européenne en individuelle à la poutre et par équipe, 4ème à la poutre aux Jeux Olympiques de Rio (2016), et championne de France à plusieurs reprises sera la marraine de la promotion 2021–23 du Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS). Elle fera donc suite au parrainage du sélectionneur national de l'équipe de France masculine de handball, Guillaume Gille, double champion olympique, du monde et d'Europe.

**Capacité d'accueil**

M1 : 15 étudiants

M2 : 15 étudiants

**Targeted skill(s)**

Le titulaire du master mention 'STAPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS) ' a vocation à assurer des fonctions de chef de projet, formateur, responsable de structure ou d'équipe de cadres sportifs. Il exerce des missions d'expertise, de coordination, de pilotage et de développement. Les diplômés seront des spécialistes de l'entraînement avec une valence particulière (accompagnement de la performance – préparation mentale–).

En plus d'être formés à l'utilisation des méthodes et techniques en préparation mentale (fixation d'objectifs, gestion des émotions, imagerie, mindfulness, etc...), le parcours permettra aux candidats d'acquérir une posture et des modes de communication adaptés. Au total plus de 210h d'enseignement sont spécifiques à ce parcours, auxquelles s'ajoutent deux stages d'un total de 250 heures.

Les candidats pourront s'insérer professionnellement soit en tant

qu'entraîneur, es qualité, soit intégrer des staffs de haut niveau en tant que préparateur mental, cette activité professionnelle étant bien identifiée dans les staffs de haut niveau. Si le projet des candidats est de devenir entraîneur, leur insertion sera d'autant plus facilitée s'ils possèdent déjà une expérience en tant qu'athlète de haut niveau et des diplômes d'entraîneurs reconnus par la fédération sportive concernée. Dans tous les cas, les candidats sont sensibilisés sur la nécessité à développer leurs compétences tout au long de leur vie professionnelle.

S'appuyant sur une expertise professionnelle et scientifique pluridisciplinaire, les activités du titulaire s'articulent autour de plusieurs blocs de compétences :

- Usages avancés et spécialisés des outils numériques
- Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés
- Communication spécialisée pour le transfert de connaissances
- Appui à la transformation en contexte professionnel
- Evaluation et analyse des performances de haut niveau
- Evaluation du projet sportif de la structure
- Conception des stratégies et des dispositifs d'entraînement et organisation de leur mise en œuvre
- Encadrement et formation au service du projet sportif de performance
- Pilotage du projet sportif au service de la performance

### Further studies

Certain.e.s étudiant.e.s peuvent poursuivre leur formation par un troisième cycle menant à un doctorat.

### Career Opportunities

- Entraîneur
- Préparateur mental

### Environnement de recherche

Le master est adossé au Laboratoire Inter-disciplinaire de Recherche des Transformations des pratiques Educatives et des pratiques Sociale (Équipe d'Accueil 7313). lirtes.u-pec.fr/ Les étudiants sont formés à et par la recherche. Un accompagnement personnalisé dans la production de savoirs scientifiques et/ou technologiques réalisé par les enseignants-chercheurs (EC) de l'équipe pédagogique (1PU, 4 MCF et 1 Dr) permet aux étudiant.e.s, dès le niveau Master, d'effectuer des communications scientifiques (revues scientifiques en 74e, 16e ou 70e section du CNU, communications en colloques) facilitant ainsi celles et ceux qui le souhaitent de poursuivre leur formation académique par une formation doctorale.

### Organisation de la formation

Six Unités d'Enseignements communes aux deux parcours (224h CM, 313h TD), une Unité d'Enseignement spécifique au parcours (Préparation mentale : 48h CM, 154h TD ; Analyse de la performance : 41h CM, 177,5 h TD) et trois stages (300 h). séminaire international et un en immersion dans une structure professionnelle.

#### Six Unités d'Enseignement communes aux deux parcours Semestre 1

1. Maîtriser les outils de communication au service de la

performance

1. Communication de l'entraîneur en anglais (Niveau 1 et 2) 3 ects, 18h TD
2. Maîtriser les méthodes de recherche et la production de savoirs
  1. Construction des savoirs scientifiques et technologiques, 3 ECTS, 16h CM, 8h TD
  3. Acquérir les savoirs scientifiques fondamentaux
    1. Ressources du sportif durant sa formation, 4 ECTS, 18h CM, 9h TD
    2. Théories de l'action sportive, 3 ECTS, 12 CM, 6h TD
  4. Connaître le Métier d'Entraîneur
    1. Spécificité du Sport de Ht Niveau, (Niveau 1, Visites Insep), 2 ECTS, 24h TD
    2. Détection et formation des Sportifs de Haut Niveau, 2 ECTS, 11h CM, 11.5h TD
    3. Vidéo et analyse vidéo (Dartfish), 1 ECTS, 21h TD
    4. Activité de l'entraîneur, 4 ECTS, 18h CM, 9h TD

#### Semestre 2

2. Maîtriser les méthodes de recherche et la production de savoirs
  2. Méthodes qualitatives (Niveau 1), 3 ECTS, 16h CM, 16h TD
  3. Méthodes quantitatives (Niveau 1), 3 ECTS, 16h CM, 16h TD
  4. Accompagnement personnalisé dans la production de savoirs (Niveau 1), 4 ECTS, 4h TD
  3. Acquérir les savoirs scientifiques fondamentaux
    2. Analyse de l'activité en contexte sportif, 3 ECTS, 12h CM, 6h TD
    3. Apprentissage en lien avec la performance sportive, 3 ECTS, 12h CM, 6h TD
    4. Connaître le Métier d'Entraîneur
      2. Planification intégrée de l'entraînement, 3 ECTS, 12h CM, 6h TD
      5. Analyser les performances et les structures afin de les optimiser
        2. Accompagnement et réflexivité sur sa pratique d'entraîneur, 3 ECTS, 12h TD

#### Semestre 3

2. Maîtriser les méthodes de recherche et la production de savoirs
  2. Méthodes qualitatives (Niveau 2 - entretien d'explicitation ou d'autoconfrontation), 6 ECTS, 15 CM, 16h TD
  3. Méthodes quantitatives (Niveau 2), 6 ECTS, 16h CM, 16h TD
  5. Analyser les performances et les structures afin de les optimiser
    5. Spécificité du Sport de Ht Niveau, (Niveau 2, stage club pro), 2 ECTS, 12h TD
    6. Analyse stratégique-tactique, 2 ECTS, 6h CM, 5h TD
    6. Assurer le pilotage de personnes et de structures
      5. Dispositifs de formation d'entraîneurs, 3 ECTS, 8h CM, 12h TD

6. Accompagnement vers la professionnalisation, 3 ECTS, 6h CM, 9h TD

#### Semestre 4

1. Maîtriser les outils de communication au service de la performance

1. Communication de l'entraîneur en anglais (Niveau 2), 2 ECTS, 18h TD

2. Séminaire international, 1 ECTS, 12h TD

2. Maîtriser les méthodes de recherche et la production de savoirs

1. Accompagnement personnalisé dans la production de savoirs (Niveau 2), 5 ECTS, 4h TD

3. Acquérir les savoirs scientifiques fondamentaux

- Psychologie sociale de la performance sportive, 4 ECTS, 12h CM, 6h TD

5. Analyser les performances et les structures afin de les optimiser

5. Droit du travail, 3 ECTS, 8h CM, 6h TD

6. Assurer le pilotage de personnes et de structures

1. Organiser et gérer un collectif d'encadrement et de sportifs, 4 ECTS, 10h CM, 13h TD

2. Conduite de réunion, 3 ECTS, 12h TD

#### Unité d'Enseignement Spécifique, parcours Prépa mentale

##### Semestre 1

- Bases de la PM, 3 ECTS, 6h CM, 21h TD
- Méthodes et Techniques en PM (Niv.1), 5 ECTS, 12h CM, 28h TD-TP

##### Semestre 2

- Accompagnement et réflexivité sur sa pratique, 4 ECTS, 36h TD
- Personnalité et Performance sportive, 2 ECTS, 4h CM, 8h TD
- Communication et relations interpersonnelles, 2 ECTS, 6h CM, 12h TD

##### Semestre 3

- Méthodes et Techniques en PM (Niv.2), 8 ECTS, 12h CM, 16h TD

##### Semestre 4

- Accompagnement et réflexivité sur sa pratique, 4 ECTS, 21h TD

- Pleine conscience, 4 ECTS, 8h CM, 12h TD

**Format de la formation** : Présentiel avec accès aux ressources numériques (documentation numérique, autoformation bureautique, plateforme d'enseignement des langues en ligne).

#### Stage / Alternance

Les étudiant.e.s suivent une formation à l'université et effectuent trois stages au cours des deux années du Master.

Deux stages (un en tant qu'entraîneur [50h], et un en tant qu'

accompagnant de la performance - préparat(rice)eur mental(e) [50h]) s'effectuent en première année.

Le troisième stage (200h), en tant qu'accompagnant de la performance - préparat(rice)eur mental(e), s'effectue en deuxième année.

#### Test

##### Modalités d'évaluation de la formation :

Les modalités sont adaptées aux différents enseignements. Elles peuvent prendre les formes suivantes : contrôle sur table, dossier, oral, rapport, mémoire de recherche. Contrôle continu et/ou contrôle terminal.

#### Calendrier pédagogique

Master 1:

- Debut de la formation : 1 septembre 2020

- Fin de formation : 12 juin 2021

- Examens :

du 04 Janvier 2021 au 15 janvier 2020

du 03 Avril au 07 avril 2021

rattrapage du 14 au 18 juin 2021.

-vacances :

du 19 au 23 Octobre

du 14 décembre 2020 au 04 janvier 2021

du 15 au 26 février 2021

du 19 au 30 avril 2021

Master 2ème année (l'année est organisée sous forme de 10 sessions d'enseignement d'une semaine. En dehors de ces sessions, les étudiants sont en stage):

- du 07 au 11 septembre 2020

- du 28 septembre 2020 au 02 octobre 2020

- du 12 au 16 octobre 2020

- du 23 au 27 novembre 2020 (la moitié de la promotion va à Clermont-Ferrand - sous réserve de modification)

- du 07 au 11 décembre 2020 (la moitié de la promotion suit le séminaire "Méthodes qualitatives entretien d'auto-confrontation)

- du 04 et 08 janvier 2021 (la moitié de la promotion suit le séminaire "Méthodes qualitatives entretien d'explicitation)

- du 25 au 29 janvier 2021 (déplacement à Cardiff, sous réserve de modification)

- du 01 au 05 février 2021 (la moitié de la promotion va au club de VB de Tours - sous réserve de modification)

- du 01 au 05 mars 2021

- du 22 au 26 mars 2021

- du 12 au 15 avril 2021

- du 10 au 14 mai 2021

Examens et soutenances du 14 au 25 juin 2021

(2ème session) du 01 au 10 septembre 2021

#### Modalités d'admission en formation initiale

Le diplôme privilégié est la Licence STAPS Mention Entraînement Sportif.

Toutefois, au regard du profil du candidat ou de la candidate (niveau sportif, niveau d'encadrement) d'autres mention ou diplômes de Niveau Bac + 3 peuvent être acceptées.

## Modalités d'admission en formation continue

Public concerné :

Professionnels de l'entraînement.

Prérequis :

- Titulaire d'un diplôme ou d'un titre Niveau II
- Professionnels du domaine de formation, possibilité accès par la voie de la validation des expériences professionnelles ou acquises personnelles en vue de l'accès aux différents niveaux de l'enseignement supérieur (VAPP)

Conditions financières:

Master 1 : 3 486,15 euros pour un financement entreprise ou OPCA. 381 heures de formation (9,15 heure) et deux fois 50 heures de stage, et 246 de frais d'inscription, .

Master 2 : 2 406,45 euros pour un financement entreprise ou OPCA. 263 heures de formation (9,15 heure) et 200 heures de stage et 246 de frais d'inscription.

Conditions particulières : nous contacter.

Adresse postale STAPS :  
UPEC – STAPS DUVAUCHELLE  
27 Avenue Magellan  
94000 Créteil

-Secrétariat pédagogique :  
Valérie VIDAL  
Valerie.vidal@u-pec.fr

## Candidature

- Etudiants ou adultes en reprise d'études : candidature sur <https://candidatures.u-pec.fr>
  - Etudiants internationaux (procédure Campus France) : consultez le site [www.campusfrance.org](http://www.campusfrance.org)
  - Etudiants internationaux (hors Campus France) : candidature sur <https://candidatures.u-pec.fr>
- Pour plus d'informations, contactez la scolarité du diplôme.

## Partenariats

Etablissements d'enseignement supérieur :

- Université de Coimbra (Portugal)
- Université de Cardiff (Pays de Galles)
- Insep

Clubs sportifs de haut niveau :

- Tours volleyball
- ASM Clermont-Ferrand (Rugby)
- Racing Métro 92 (Rugby)
- US Créteil handball

## Director of studies

-Responsable du diplôme :

Thierry DEBANNE, maître de conférences des universités  
[thierry.debanne@u-pec.fr](mailto:thierry.debanne@u-pec.fr)

-Responsable du parcours :

Guillaume CHAUVEL, maître de conférences des universités  
[Guillaume.chauvel@u-pec.fr](mailto:Guillaume.chauvel@u-pec.fr)

## Scolarité

Adresse postale STAPS :  
UPEC – STAPS DUVAUCHELLE  
27 Avenue Magellan  
94000 Créteil

-Secrétariat pédagogique :  
Valérie VIDAL  
[Valerie.vidal@u-pec.fr](mailto:Valerie.vidal@u-pec.fr)

