

# Entraînement et optimisation de la performance sportive

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

---

## PARCOURS PROPOSÉS

Master Entraînement et optimisation de la performance sportive - Parcours : Physiologie de l'entraînement, l'optimisation de la performance sportive et de la nutrition  
Master Entraînement et optimisation de la performance sportive - Parcours : Accompagnement Scientifique de la Performance

## Présentation

Le master EOPS comporte 2 parcours différents:

-Physiologie de l'entraînement sportif et de l'optimisation de la performance sportive et nutrition (PEOPSN),

-Accompagnement scientifique de la performance (ASP) en collaboration étroite avec l'INSEP.

Les deux parcours sont centrés sur l'entraînement sportif et la performance, l'un plus sur la compréhension des mécanismes physiologiques, cellulaires et moléculaires impliqués, l'autre sur l'amélioration de la performance sportive de haut-niveau.

## COMPÉTENCES VISÉES

Concevoir des protocoles de mesure adaptés pour l'entraînement et la performance dans le cadre du projet sportif

- Maîtriser l'usage d'outils technologiques au service du projet de performance (objets connectés, analyse vidéo...) pour évaluer des facteurs de la performance

- Développer de nouveaux tests de mesure des facteurs de la performance (recherche et développement)

- Analyser les résultats des évaluations et l'évolution des performances dans les disciplines sportives (APSA) pour modéliser et optimiser la performance et entraîner les pratiquants

- Produire une évaluation systémique et une caractérisation individuelle des facteurs de la performance des sportifs suivis

- Évaluer les différents programmes aux différents âges et au regard des différents niveaux de compétition.

- Évaluer et analyser la cohérence des différents projets sportifs au regard des caractéristiques des pratiquants et des objectifs de performance déterminés.

- Faire des préconisations pour le suivi des programmes par l'utilisation d'outils et la mise en place de batteries d'indicateurs

- Concevoir une programmation pluriannuelle précisant les objectifs sportifs et les moyens nécessaire pour les atteindre

- Concevoir une planification, une programmation et des méthodes pour optimiser le potentiel des athlètes

- Rendre l'athlète autonome afin de préserver sa santé et son intégrité physique et psychologique

- Mettre en œuvre et adapter les séances d'entraînement en anticipant les conditions favorables à la sécurité et à la santé

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)

- Accompagner le projet de développement sur les différents facteurs de la performance : préparation physique et/ou préparation mentale et/ou préparation nutritionnelle et/ou réathlétisation
  - Coordonner des équipes d'entraîneurs, de préparateurs physiques, de préparateurs mentaux dans le cadre d'un plan de formation
  - Assurer et/ou coordonner des dispositifs de formation des collaborateurs tout au long de la vie
  - Réaliser et promouvoir un projet de développement adapté aux évolutions de l'environnement de la structure et aux potentialités de celle-ci
  - Développer des stratégies innovantes pour s'adapter aux évolutions du contexte
  - Construire un cadre éthique et en assurer la diffusion et le respect
  - Participer et/ou élaborer le plan de développement du projet interne de la structure sportive
  - Gérer, développer les ressources humaines autour du projet sportif
  - Manager une équipe pluri-disciplinaires (agents, entraîneurs, préparateurs physiques...)
  - Gérer les budgets autour du projet sportif
  - Identifier les usages numériques et les impacts de leur évolution sur le ou les domaines concernés par la mention
  - Se servir de façon autonome des outils numériques avancés pour un ou plusieurs métiers ou secteurs de recherche du domaine
  - Mobiliser des savoirs hautement spécialisés, dont certains sont à l'avant-garde du savoir dans un domaine de travail ou d'études, comme base d'une pensée originale
  - Développer une conscience critique des savoirs dans un domaine et/ou à l'interface de plusieurs domaines
  - Résoudre des problèmes pour développer de nouveaux savoirs et de nouvelles procédures et intégrer les savoirs de différents domaines
  - Apporter des contributions novatrices dans le cadre d'échanges de haut niveau, et dans des contextes internationaux
  - Conduire une analyse réflexive et distanciée prenant en compte les enjeux, les problématiques et la complexité d'une demande ou d'une situation afin de proposer des solutions adaptées et/ou innovantes en respect des évolutions de la réglementation
- Identifier, sélectionner et analyser avec esprit critique diverses ressources spécialisées pour documenter un sujet et synthétiser ces données en vue de leur exploitation
- Communiquer à des fins de formation ou de transfert de connaissances, par oral et par écrit, en français et dans au moins une langue étrangère
  - Gérer des contextes professionnels ou d'études complexes, imprévisibles et qui nécessitent des approches stratégiques nouvelles
  - Prendre des responsabilités pour contribuer aux savoirs et aux pratiques professionnelles et/ou pour réviser la performance stratégique d'une équipe
  - Conduire un projet (conception, pilotage, coordination d'équipe, mise en œuvre et gestion, évaluation, diffusion) pouvant mobiliser des compétences pluridisciplinaires dans un cadre collaboratif
  - Analyser ses actions en situation professionnelle, s'autoévaluer pour améliorer sa pratique dans le cadre d'une démarche qualité
  - Respecter les principes d'éthique, de déontologie et de responsabilité environnementale

## Programme

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

## ORGANISATION

---

Voici la liste des UE du M1, du semestre 1:

### UE Méthodologie EOPS

Méthodologie de la recherche

Méthodologie de l'entraînement

Optimisation de la performance

### UE L'exercice musculaire, bases physiologiques 1

Performance et entraînement

Biologie, Physiologie et Physiopathologie du muscle squelettique

Choisir 1 UE: ...bases physiologiques 2 ou fondamentaux de nutrition

### UE L'exercice musculaire, bases physiologiques 2

Physiologie respiratoire et cardiovasculaire

Physiologie du mouvement

Neurobiologie/Neurosciences du mouvement

### UE Fondamentaux de nutrition

Régulation des métabolismes glucido-lipidiques et protéiques

Signalisation et pathologies ; obésités, diabètes

### UE Management de la performance

### UE Langue vivante Anglais

### UE transverse UPCité (choisir 3 ECTS parmi 6)

ECUE Sport proposée par l'université

ECUE Engagement étudiant proposée par l'Université

Voici la liste des UE du M1, du semestre 2:

### UE L'exercice musculaire, bases physiologiques 3

Nutrition de l'exercice 1

Nutrition de l'exercice 2, sport

Bioénergétique de l'effort 1

Bioénergétique de l'effort 2, sport

Maladies chroniques, vieillissement et Exercice

Recherche en entraînement et optimisation de la performance sportive

### UE Méthodologie et suivi de stage 1

Méthodologie et suivi de stage

Stage (100h min)

### UE Philosophie du sport et éthique de l'entraînement

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)

### UE à choix

Choisir l'ECUE Comprendre les projets... ou l'ECUE Libre externe.

Comprendre les projets opérationnels mis en place par les fédérations dans le domaine de la haute performance (INSEP)

ECUE libre externe obligatoire

### UE Stage Optionnel

Voici la liste des UE du M2, du semestre 3:

#### UE Sciences et technologie du sport

Science de la méthodologie de l'entraînement sportif

Outils connectés en physiologie et biomécanique

Physiopathologie du sport, agents ergogéniques

Informatique de gestion de données, tableaux croisés dynamiques

#### UE Entreprendre et concevoir et financer son projet

Coaching sportif et métier du sport

Gestion de projets dans le milieu professionnel

Ateliers pour préparation à l'insertion professionnelle (ACE)

#### UE Entraînement et nutrition 1

Approche nutritionnelle de la performance sportive 1

Préparation physique et coaching 1

Anglais, Actualités scientifiques 1

Anglais, Actualités scientifiques 2

Projet de stage PEOPSN

Voici la liste des UE du M2, semestre 4:

#### UE Entraînement et nutrition 2

Approche nutritionnelle de la performance sportive 2

Préparation physique et coaching 2

#### UE Méthodologie et suivi de stage 2

Méthodologie et suivi de stage

Stage (200h min)

#### UE Participation à une manifestation scientifique

#### UE optionnelle libre facultative

#### UE Stage optionnel

## En bref

#### Niveau d'études visé

BAC +5 (niveau 7)

#### Lieu de formation

Site Lacretelle

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**