

Master Entraînement et optimisation de la performance sportive – Parcours : Physiologie de l'entraînement, l'optimisation de la performance sportive et de la nutrition

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

Présentation

Ce Master est indifférencié, la valence « Professionnelle » ou « Recherche » du diplôme est déterminée par le choix des stages.

OBJECTIFS

Amener les étudiants à avoir une bonne compréhension des facteurs limitant la performance physique et sportive chez l'homme, des réponses des grands systèmes physiologiques à l'exercice et des processus impliqués dans les adaptations à l'entraînement physique ou sportif.

-Amener les étudiants à avoir une bonne compréhension de la nutrition humaine en relation avec l'activité physique et sportive.

-Acquérir une bonne connaissance des techniques et savoir-faire dans le domaine de l'entraînement physique, de la préparation physique, de la nutrition appliquée à l'exercice, de la réhabilitation physique du sportif ;

-Prévenir les étudiants des risques liés à la pratique sportive (physiopathologie de l'effort, de la traumatologie du sport) et des méfaits du dopage ; ceci grâce à un large spectre de connaissances dans le domaine des sciences de la vie et de la santé et des mises en stages appropriées.

COMPÉTENCES VISÉES

-Le diplômé dispose d'une triple compétence, scientifique, technique et professionnelle, lui permettant d'assurer en tant que responsable stratégique et opérationnel, la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement physique et sportif, de re-athlétisation du sportif.

En effet, le diplômé acquiert des compétences en sciences de la vie dans les champs de l'entraînement, du réentraînement sportif et de la préparation physique, en développant une expertise sur :

-Les facteurs biologiques, nutritionnels et environnementaux de la performance physique et sportive et le rôle bénéfique de l'activité physique chez le sujet sain et le sportif.

-Les techniques et savoir-faire dans les domaines de l'entraînement, du réentraînement sportif et de la préparation physique.

-Les contraintes de la démarche scientifique (méthodologie en termes de recherche d'informations, d'analyse critique de la littérature scientifique, de formulations d'hypothèses... et des techniques de valorisation et de vulgarisation des données scientifiques), les freins à la réintégration professionnelle des savoirs, et les caractéristiques de l'anglais scientifique et professionnel dans le domaine du sport et de l'activité physique ainsi que de la nutrition et de la santé.

Programme

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

ORGANISATION

Le master est organisé en 2 années, composée chacune de 2 semestres, comportant chacun plusieurs UE.

MASTER 1 PEOPSN

UE1 Sport santé : Histoire, épistémologie et physiologie

UE2 Methodologie de la recherche, anglais et mesures

Méthodologie de la recherche

Instruments et mesures

Démarches scientifiques

UE3 L'exercice musculaire, bases physiologiques

Performance et entraînement

Physiologie respiratoire et cardiovasculaire de l'exercice

Physiologie et biomécanique de l'appareil locomoteur

Physiologie du mouvement

Neurobiologie de l'effort

Myologie

UE4 Methodologie de l'entraînement

UE5 Méthodologie et suivi de stage 100h

UE6 Règles et sécurité déontologie

UE7 Vieillesse et APAS, bases scientifiques

UE8 APAS, bases scientifiques

Nutrition de l'exercice

Bioénergétique de l'effort

Maladies chroniques, vieillissement et exercice

Maladies aiguës et exercice

Physiopathologie de l'exercice, agents ergogéniques

MASTER 2 PEOPSN

UE9 Outils d'analyse du mouvement, sport, DE et outils connectés

UE10 Itinéraire recherche EOPS

Actualités scientifiques

Initiation à la recherche 1

Initiation à la recherche 2

Outils d'analyse du mouvement, sport, DE et outils connectés 2

Gestion de projet et réponse aux appels d'offres

UE10 Itinéraire Intervention dans le sport

Actualités scientifiques

Approche nutritionnelle de la performance

Coaching préparation mentale

Préparation physique

Coaching sportif et métier du sport

Gestion de projets dans le milieu associatif

Ateliers pour préparation à l'insertion professionnelle

UE 11 UE à choisir parmi:

Valeur et éthique 3 (Parcours SEPHN)

Actions sur les athlètes 1 (Parcours SEPHN)

Bienfaits cliniques des APA et de la nutrition pour le vieillissement

UE12 Méthodologie et suivi de stage 200h

UE13 Masteriales 6h

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

UE 14 Séminaire recherche optionnel

STAGE

Stage : Obligatoire

Admission

Etudiants issus de Licence STAPS parcours Entraînement sportif, Licence Science du Vivant et de la Santé (SVS) assortie d'un intérêt et expérience dans le domaine de l'activité physique et sportive ou de la nutrition. Professionnels titulaires de formations bac+3 ans, montrant un intérêt et une expérience dans le domaine de l'activité physique et sportive ou de la nutrition.

Et après ?

POURSUITE D'ÉTUDES

Doctorat

TAUX DE RÉUSSITE

35 % en M1

INSERTION PROFESSIONNELLE

Les débouchés possibles sont les suivants :

- Encadrement du sport et de la remise en forme;
- Entraîneur sportif ou préparateur physique;
- Coaching personnalisé en free-lance dans le domaine de la remise en forme par l'exercice et la nutrition.
- Analystes de la performance;

-Éducateur physique dans le domaine de la santé, pour les sujets sains ;

-Evalueur de la condition physique au sein d'une équipe pluridisciplinaire dans le domaine de la santé;

-Formateur de cadres du sport et des métiers de la forme;

-Cadres chargés de coordinations de réseaux de prévention par l'activité physique et la nutrition;

-Chargés de Recherche et Développement dans l'industrie agro-alimentaire pour produits en direction du monde du sport;

-« Ingénieur » chargé de la veille technologique et du conseil dans le domaine de l'entraînement physique ;

-Carrière universitaire d'enseignant-chercheur ou de chercheur.

Contacts

Responsable du diplôme

François Desgorces

francois.desgorces@u-paris.fr

En bref

Composante(s)

UFR STAPS

Niveau d'études visé

BAC +5

Durée

2 ans

ECTS

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

120

Modalité(s) de formation

- Formation initiale
- Formation continue

Validation des Acquis de l'Expérience

Oui

Langue(s) des enseignements

- Français

Lieu de formation

Site Lacrosette

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation