



SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES (STAPS)

# Master STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive



ECTS  
120 crédits



Durée  
2 ans



Composante  
UFR Sciences  
et Techniques  
des Activités  
Physiques et  
Sportives



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

## Parcours proposés

- Entraînement préparation physique mentale management du sport

## Présentation

Le master permet l'accès à une formation individualisée, associée à un projet professionnel ou à un projet de recherche et instituée dans une logique d'optimisation des performances sportives. Il est caractérisé par sa bivalence (entraînement et management), c'est une formation unique en France bénéficiant de 30 années d'expérience (création du DESS en 1990). Il apporte des compétences pluridisciplinaires permettant aux diplômés d'être en adéquation avec le marché de l'emploi du secteur privé marchand et non marchand et de réussir aux concours de cadre A de la fonction publique (Etat et collectivités territoriales). Il s'appuie sur des professionnels participant aux enseignements et à l'encadrement des stages, ainsi que sur la recherche permettant aux contenus de formation d'être toujours innovants. Il répond à des besoins identifiés correspondant au cœur de métier relatif à l'entraînement sportif de haut niveau et à son management.

La spécialité EOPS a pour objectif de développer des compétences scientifiques et professionnelles. L'objectif est aussi de s'adapter à la demande professionnelle dans l'entraînement de haut niveau en développant des compétences sur le plan de l'ingénierie et du management.

**Formation avec accès santé : Non**

## Objectifs

### Objectifs scientifiques

La formation scientifique des étudiants a pour objectif de développer de véritables capacités d'analyse, de réponse à des problèmes nouveaux, et de mettre en œuvre des solutions pertinentes à ces problèmes. Il s'agit de permettre aux étudiants d'avoir une attitude scientifique face à des problèmes liés à l'entraînement sportif et son développement que ce soit dans les domaines techniques, stratégiques ou liés à la gestion de l'environnement humain. Elle s'appuie pour cela sur une formation pluridisciplinaire dans les domaines des sciences de la vie et des sciences humaines et sociales.

Elle donne la possibilité aux étudiants ayant un projet orienté sur la recherche d'accéder au statut de doctorant et d'autre part de permettre à l'ensemble des étudiants de développer des capacités d'analyse, de recherche et de proposition dans le domaine de l'entraînement sportif.



## Objectifs professionnels

Aujourd'hui, les entraîneurs experts doivent disposer de multiples compétences, scientifiques, technologiques, managériales, méthodologiques, techniques et sportives leur permettant d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'intervention. Pour cela, ces professionnels doivent analyser dans leur contexte l'activité des athlètes dont ils ont la charge ainsi que celle de leurs collaborateurs qui interviennent dans l'entraînement, la préparation physique, mentale, le coaching, le suivi médical, la lutte contre le dopage, le réentraînement... Dans un cadre réglementaire, juridique, déontologique, comptable et financier, ils conçoivent, organisent, pilotent, évaluent, conseillent et supervisent les types, les formes et les modalités de pratiques, les programmes d'intervention (planification et programmation d'entraînement et de réentraînement), les équipes d'intervention (entraîneur, préparateur physique et mental, médecin, kinésithérapeute, ...) et l'environnement des athlètes. Ils ont besoin pour cela de connaissances scientifiques, technologiques et managériales. Ils participent aussi au développement d'une politique sportive en relation avec les dirigeants élus ou professionnels, par la définition des orientations stratégiques et par la fixation des objectifs. Ils veillent à les atteindre par des procédures d'évaluation, de régulation et opèrent éventuellement des changements d'orientation. Ils sont capables de créer, développer et gérer une structure d'entraînement publique (pôle) ou privée (centre de formation,...). Les partenaires professionnels et les employeurs sont unanimes quant à la nécessité pour des entraîneurs experts d'avoir de solides compétences en management.

## Compétences acquises

- Concevoir et planifier à partir des savoirs spécialisés
- Evaluer et analyser via les outils technologiques et numériques
- Analyser l'environnement des sportifs et piloter des programmes d'intervention
- Agir et réguler (en faveur du projet sportif)
- Communiquer pour le transfert des connaissances

- Concevoir et mettre en œuvre des stratégies et des dispositifs d'entraînement

## Organisation

### Ouvert en alternance

**Type de contrat :** Contrat d'apprentissage, Contrat de professionnalisation.

Les stages sont ouverts à l'alternance.

L'organisation de l'année en blocs de cours de 2 à 3 semaines entrecoupés de périodes de 4 semaines sans cours est particulièrement favorable à l'alternance.

### Stages

**Stage :** Obligatoire

**Durée du stage :** 300h

M1 EOPS

300h de stage en entraînement annualisé + 30h de stage d'observation dans un structure de haut-niveau

M2 EOPS

300h de stage en entraînement annualisé.

A noter que ce stage peut se faire au sein d'un laboratoire et prend alors la mention de stage recherche en entraînement.

## Admission

### Conditions d'accès

Master 1 EOPS



L'accès à la formation en master EOPS est limité par la capacité d'accueil. Le nombre de place est fixé à 40 en master 1ère année.

### Master 2 EOPS

L'accès à la formation se fait sur demande et est automatique pour les étudiants après l'obtention de la 1ère année de master EOPS à l'UFRSTAPS de Dijon. Un étudiant, ayant fait un cursus de niveau master dans une autre université française et/ou étrangère, peut être admis sur demande et après analyse d'un dossier et/ou suite à un entretien.

---

## Modalités de candidatures

La candidature s'effectue via la plateforme "monmaster.gouv.fr" (après obtention d'une Licence) ou via CampusFrance pour les étudiants internationaux.

---

## Critères généraux d'examen des vœux / candidatures

L'admission en Master 1 Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive s'effectue :

- sur sélection pour les étudiants titulaires d'une licence STAPS entraînement sportif au titre de la formation initiale à partir de l'étude du dossier (Niveau académique, stages réalisés, investissement associatif/fédéral, diplômes Jeunesse et Sport) et du projet professionnel de l'étudiant.
- par validation d'acquis ou équivalence de diplôme en formation initiale (s'adresser à la scolarité organisatrice de la formation) ou en formation continue (s'adresser au service de formation continue de l'université - SEFCA 03.80.39.51.80). L'admission en Master 1 Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive s'effectue sur sélection à partir de l'étude du dossier et du projet professionnel de l'étudiant.

### M2 EOPS

L'admission en Master 2 Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive s'effectue :

- après validation de la 1ère année de master EOPS au sein de l'Université de Bourgogne.
- après sélection sur dossier et/ou entretien, pour des étudiants d'un niveau master, et ayant un projet professionnel cohérent par rapport aux connaissances et compétences que nécessitent la pratique du sport de haut niveau.

---

## Pour masters, mentions de licence prioritaire

Licence Staps, Mention Entraînement Sportif

---

## Et après

---

### Débouchés professionnels

Le diplômé pourra exercer des fonctions de responsable stratégique et opérationnel dans des organisations dont la vocation est l'optimisation de la performance sportive. La professionnalisation, très élevée lors des précédents contrats quadriennaux se fait aussi bien dans des structures privées (fédérations, ligues, clubs, salles de forme, entreprises à objet sportif) que publiques (ministère de la santé, de la jeunesse et des sports et de la cohésion sociale et les collectivités locales et territoriales). Elle correspond à des emplois de création, de développement et de gestion de structures sportives. Ces emplois sont à mettre en rapport avec des compétences scientifiques, techniques et managériales. A noter que ce diplôme est inscrit au RNCP.

Les métiers d'entraîneur, de préparateur physique, de coach, de préparateur mental sont principalement visés et cela au plus haut niveau possible (pôles, équipes de France, équipes régionales, centres de formation, club professionnels).

Les métiers de coordination sont aussi largement visés : Responsable de pôle, de centre de formation, manager



général de club, directeur sportif de club, cadre fédéral de ligue, comité régional, comité départemental, conseiller technique national, directeur technique national.

La formation scientifique permet également d'accéder à des fonctions d'ingénieur de recherche en sciences du sport ou de cadre dans un service Recherche et Développement à caractère sportif.

Depuis quelques années le master EOPS permet également d'accéder à des emplois contractuels au sein d'UFR STAPS comme enseignant.

---

## En savoir plus

Sur la formation professionnelle et l'alternance : SEFCA

<https://sefca.u-bourgogne.fr/>

## Infos pratiques

---

### Contact scolarité

Scolarité : [✉ vesna.bouiller@u-bourgogne.fr](mailto:vesna.bouiller@u-bourgogne.fr)

Responsable M1 : [✉ christos.paizis@u-bourgogne.fr](mailto:christos.paizis@u-bourgogne.fr)

Responsable M2 : [✉ nicolas.babault@u-bourgogne.fr](mailto:nicolas.babault@u-bourgogne.fr)

---


### Laboratoire(s) partenaire(s)

CAPS

[✉ https://www.u-bourgogne.fr/organisation/laboratoires-et-entites-de-recherche/cognition-action-et-plasticite-sensomotrice.html](https://www.u-bourgogne.fr/organisation/laboratoires-et-entites-de-recherche/cognition-action-et-plasticite-sensomotrice.html)

---

### Campus

 Campus de Dijon



# Programme

## Organisation

En master 1 EOPS

Semaines banalisées en alternance avec des semaines sans cours.

En master 2 EOPS

Semestre 1 : 2 fois 3 semaines de cours 4 semaines sans cours entre les 2 périodes.

Semestre 2 : 2 fois 2 semaines de cours 4 semaines sans cours entre les 2 périodes.

## Entraînement préparation physique mentale management du sport

### Master 1

#### Semestre 1

|   | Nature              | CMI | CM  | TD   | TP  | TER | ECTS       |
|---|---------------------|-----|-----|------|-----|-----|------------|
| "Bloc 1 Concevoir et planifier à partir des savoirs spécialisés "                       | Bloc de compétences |     |     |      |     |     | 6 crédits  |
| Méthodologie de l'entraînement  | Matière             |     | 12h | 6h   |     |     | 2 crédits  |
| Préparation mentale   | Matière             |     | 12h | 7,5h |     |     | 4 crédits  |
| "Bloc 2 Evaluer et analyser via les outils technologiques et numériques"                | Bloc de compétences |     |     |      |     |     | 10 crédits |
| Evaluation aspects musculaires  | Matière             |     | 15h | 12h  |     |     | 4 crédits  |
| Evaluation aspects énergétiques   | Matière             |     | 15h | 12h  |     |     | 4 crédits  |
| Méthodologie et Veille scientifique   | Matière             |     | 3h  | 33h  | 21h |     | 2 crédits  |
| "Bloc 3 Analyser l'environnement des sportifs et piloter des programmes d'intervention" | Bloc de compétences |     |     |      |     |     | 8 crédits  |
| Comptabilité générale, analytique, gestion budgétaire Simulation de gestion             | Matière             |     | 15h | 6h   | 9h  |     | 4 crédits  |
| Marketing des services sportifs   | Matière             |     | 15h |      |     |     | 4 crédits  |
| "Bloc 4 Agir et réguler (en faveur du projet sportif)"                                  | Bloc de compétences |     |     |      |     |     | 3 crédits  |
| Projets tutorés   | Matière             |     |     |      | 20h |     | 3 crédits  |



## Semestre 2

|   | Nature              | CMI | CM  | TD    | TP   | TER | ECTS      |
|---|---------------------|-----|-----|-------|------|-----|-----------|
| "Bloc 5 Concevoir et planifier à partir des savoirs spécialisés "                       | Bloc de compétences |     |     |       |      |     | 9 crédits |
| Acte d'entraînement   | Matière             |     |     |       | 24h  |     | 3 crédits |
| Nutrition/dopage  | Matière             |     | 6h  | 9h    |      |     | 3 crédits |
| Suivi médical   | Matière             |     | 12h | 3h    |      |     | 3 crédits |
| "Bloc 6 Evaluer et analyser via les outils technologiques et numériques "               | Bloc de compétences |     |     |       |      |     | 8 crédits |
| Veille scientifique   | Matière             |     | 22h | 27h   |      |     | 2 crédits |
| Spécialité - Polyvalence  | Matière             |     |     |       | 35h  |     | 2 crédits |
| Les outils numériques et linguistiques au service de l'entraînement                     | Matière             |     | 3h  | 13,5h | 12h  |     | 4 crédits |
| "Bloc 7 Analyser l'environnement des sportifs et piloter des programmes d'intervention" | Bloc de compétences |     |     |       |      |     | 7 crédits |
| Gestion des ressources humaines   | Matière             |     | 9h  | 4,5h  |      |     | 3 crédits |
| L'environnement humain législatif et fiscal d'une structure sportive                    | Matière             |     | 15h | 7,5h  | 3h   |     | 4 crédits |
| "Bloc 8 Agir et réguler (en faveur du projet sportif)"                                  | Bloc de compétences |     |     |       |      |     | 9 crédits |
| Suivi stage haut-niveau   | Matière             |     |     |       | 4,5h |     | 1 crédits |
| Stage haut-niveau   | Stage               |     |     |       | 30h  |     |           |
| Suivi stage entraînement  | Matière             |     |     |       | 40h  |     | 1 crédits |
| Stage entraînement  | Stage               |     |     |       | 300h |     | 7 crédits |

## Master 2

### Semestre 3

|   | Nature              | CMI | CM  | TD  | TP  | TER | ECTS       |
|---|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------------|
| Bloc 1 Développement et intégration des savoirs hautement spécialisés                 | Bloc de compétences |     |     |     |     |     | 12 crédits |
| Méthodologie de l'entraînement  | Matière             |     | 24h | 24h |     |     | 6 crédits  |
| Optimisation du développement moteur dans l'entraînement sportif                      | Matière             |     | 18h | 15h |     |     | 6 crédits  |
| Bloc 2 Evaluation et analyse des performances de haut niveau                          | Bloc de compétences |     |     |     |     |     | 3 crédits  |
| Evaluation, instrumentation, contrôle et suivi des facteurs de la performance         | Matière             |     | 18h | 15h |     |     | 3 crédits  |
| Bloc 3 Communication spécialisée pour le transfert de connaissances                   | Bloc de compétences |     |     |     |     |     | 3 crédits  |
| Veille scientifique   | Matière             |     |     | 33h | 21h |     | 3 crédits  |
| Bloc 4 Analyser l'environnement des sportifs et piloter des programmes d'intervention | Bloc de compétences |     |     |     |     |     | 6 crédits  |



|  |                     |     |     |  |  |  |           |
|--|---------------------|-----|-----|--|--|--|-----------|
| Les aspects psychologiques, humains et stratégiques de la performance et de l'entraînement sportif | Matière             | 18h | 18h |  |  |  | 6 crédits |
| Bloc 5 Appui à la transformation en contexte professionnel   | Bloc de compétences |     |     |  |  |  | 6 crédits |
| Projets tutorés  | Matière             |     | 20h |  |  |  | 6 crédits |

## Semestre 4

|  | Nature              | CMI | CM  | TD  | TP   | TER | ECTS      |
|--|---------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----------|
| Bloc 6 Concevoir et planifier à partir des savoirs spécialisés               | Bloc de compétences |     |     |     |      |     | 6 crédits |
| Planification de l'entraînement sportif                                      | Matière             |     | 21h | 21h |      |     | 6 crédits |
| Bloc 7 Communication spécialisée pour le transfert de connaissances          | Bloc de compétences |     |     |     |      |     | 3 crédits |
| Veille scientifique  | Matière             |     | 22h | 27h |      |     | 3 crédits |
| Bloc 8 Usages avancés et spécialisés des outils numériques                   | Bloc de compétences |     |     |     |      |     | 6 crédits |
| Les outils numériques et linguistiques au service de l'entraînement          | Matière             |     |     | 25h |      |     | 6 crédits |
| Bloc 9 Pilotage du projet sportif au service de la performance               | Bloc de compétences |     |     |     |      |     | 6 crédits |
| Gestion des Ressources Humaines  | Matière             |     | 12h | 6h  |      |     | 3 crédits |
| L'environnement législatif et fiscal d'une structure sportive                | Matière             |     | 6h  | 6h  |      |     | 3 crédits |
| Bloc 10 Encadrement et formation au service du projet sportif de performance | Bloc de compétences |     |     |     |      |     | 9 crédits |
| Stage professionnel et travail de recherche en entraînement                  | Stage               |     |     |     | 300h |     | 9 crédits |