

Contrat Etablissement Université Claude Bernard Lyon 1 - 2016-2020

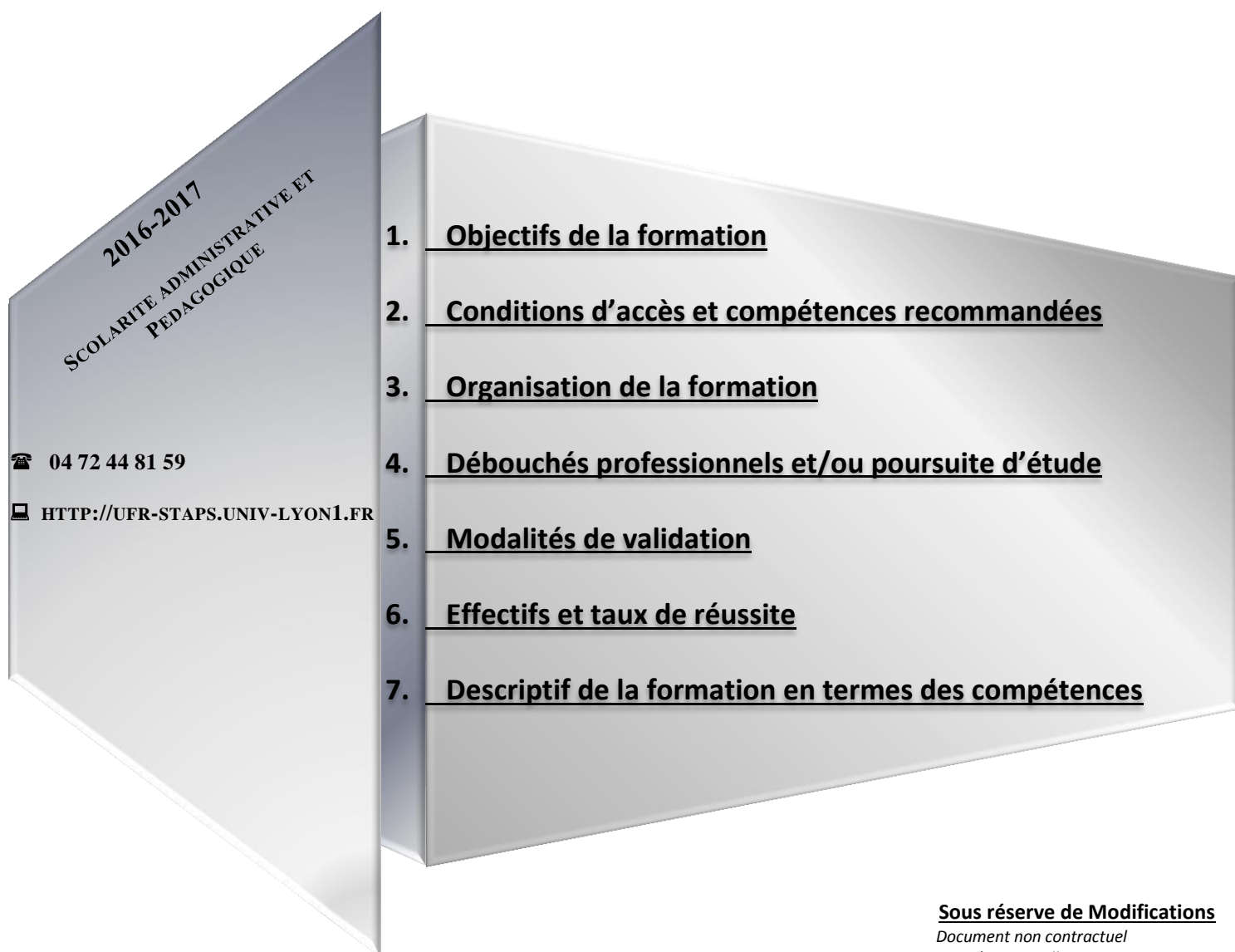


MASTER 1<sup>ERE</sup> ANNEE

MENTION EOPS, ENTRAINEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

PARCOURS PPMR

PREPARATION DU SPORTIF : ASPECTS PHYSIQUES, MENTAUX ET REATHLETISATION



**Sous réserve de Modifications**

*Document non contractuel*

*Mise à jour : Juillet 2016*

## 1- Objectifs et description de la formation

Le Master EOPS PPMR a pour objectif l'insertion professionnelle immédiate. La spécificité de ce parcours est de proposer une formation dans 3 domaines de compétences complémentaires : la préparation physique, la préparation mentale et la réathlétisation. Cela correspond à la réalité du monde professionnel puisque dans de nombreuses structures sportives, les intervenants sont amenés à avoir plusieurs responsabilités.

A l'issue du Master EOPS, le diplômé disposera d'une triple compétence : scientifique, professionnelle et sportive, comme présentée dans la fiche RNCP : <http://www.rncp.cncp.gouv.fr/grand-public/visualisationFiche?format=fr&fiche=26182>. Cette triple compétence leur permettra d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, de développement des qualités physiques ou mentales et de réathlétisation. Plus spécifiquement, il :

- maîtrisera les outils d'évaluation de plusieurs types de pratiquants (sportifs, compétiteurs, loisirs, blessés en reprise d'activité) pour élaborer des bilans individuels sur les plans physique ou/et mental ;
- sera capable de concevoir des programmes, de développement et d'entretien de qualités physiques et mentales ainsi que des programmes de réathlétisation ;
- sera capable de planifier le contenu et de diriger des séances en adaptant les programmes aux pratiquants et aux APS ;
- maîtrisera les aspects techniques, tactiques et stratégiques de l'activité pour laquelle il développe un programme d'entraînement, d'optimisation de la performance et de réathlétisation.

## 2- Conditions d'accès et compétences recommandées

En raison des conditions d'accueil, l'accès à la 1ère année du Master EOPS s'effectue sur dossier de demande d'admission pour les titulaires d'une licence STAPS Française, mention « Entraînement sportif ». Les prérequis indispensables à l'entrée en 1ère année du master pour les étudiants titulaires d'une autre licence sont des compétences avérées dans le domaine de l'entraînement sportif.

Pour les candidats résidant dans un pays doté d'un Centre pour les Etudes en France, la demande d'admission en 1ère année de master doit être exclusivement déposée sur le site Campus France. Pour les candidats des autres pays, un dossier de candidature sera adressé sur demande à l'UFR STAPS de Lyon.

Dans tous les cas, les compétences recommandées correspondent à celles énoncées dans la fiche RNCP « Licence STAPS spécialité Entraînement Sportif » : <http://www.rncp.cncp.gouv.fr/grand-public/visualisationFiche?format=fr&fiche=26182>

## 3- Organisation de la formation

La première année du Master EOPS vise l'acquisition de compétences scientifiques, méthodologiques et techniques permettant l'analyse, l'évaluation et le développement des qualités physiques et mentales. Elle est organisée en 2 semestres. Chacun de ces semestres comporte 8 unités d'enseignement (UE). À chacune des UE sont associés des crédits ECTS. Au total, les UE de chaque semestre équivalent à 30 crédits.

Les enseignements sont organisés sous la forme de cours magistraux (CM), de travaux dirigés (TD) et de travaux pratiques (TP).

Pour le Master EOPS, cinq UE (15 ECTS soit 25% des crédits totaux) sont mutualisées en 1ère année (Anglais – Communication – Statistique – Management des Ressources Humaines – Connaissance des Secteurs d'Activité et de Professionnalisation).

Mise en stage : Un stage en milieu professionnel est obligatoire. Le stage est évalué à un minimum de 120 heures de présence effective sur le terrain au cours de l'année, répartie sur toute l'année universitaire (entre 6 et 10 mois).

Au second semestre, l'exigence minimale est d'intervenir à hauteur de 4 heures hebdomadaires en responsabilité.

## 4- Débouchés professionnels et/ou poursuite d'étude

Les enquêtes d'insertion professionnelles réalisées auprès des dernières promotions un taux de professionnalisation moyen est élevé, égal à 83.1 % et démontre donc une insertion professionnelle très satisfaisante. D'après les intitulés d'emplois renseignés lors de ces enquêtes, 70% des emplois occupés sont dans le secteur du sport de la performance et concernent les métiers suivant : préparateur physique – préparateur mental – coach sportif individuel – entraîneur – éducateur sportif.

## 5- Modalités de validation

Pour valider la 1ère année de Master EOPS PPMR, il est nécessaire d'avoir :

- acquis chacun des deux semestres (S1 et S2) à la moyenne ; à l'intérieur du semestre les UE se compensent à condition d'avoir au moins 8/20.
- obtenu la moyenne de 10/20 à l'UE « Méthodologie de l'intervention en milieu professionnel ».

## 6- Effectifs et taux de réussite

		2011	2012	2013	2014	2015
M1 PPMR	Effectif	115	115	112	117	113
	Réussite	55	74	70	76	72
	Taux Réussite	48%	64%	63%	65%	64%

## 7- Descriptif des UE en termes des compétences visées.

### SEMESTRE 1

CODE APOGEE	Nom de l'UE		ECTS	Compétences visées : être capable de	Statut	Heures de formation en présentiel	Heures Perso.
SPT1096M	Anatomie Fonctionnelle et Pathologies		3	Identifier une pathologie survenue au cours d'une activité sportive ; Reconnaître les caractères de gravité et connaître la conduite à tenir ; Planifier les actions de prévention des lésions et de retour à la pratique en fonction du sport et de la population concerné.	Obligatoires	12 CM/12 TD	66h
SPT1065M	Connaissances des secteurs d'activité, professionnalisation*		3	Construire une stratégie de professionnalisation en fonction de ses expériences, ses compétences et ses objectifs le tout adapté à l'environnement socio-économique		24 TD/12 TP	54h
SPT1066M	Management des Ressources Humaines (niveau 1)*		3	Piloter et gérer de manière efficace une équipe ; gérer des conflits, des tensions ; Conduire et piloter des projets ; Innover et conduire des changements		12 CM/16 TD	62h
SPT1067M	Statistique (niveau 1)*		3	Mettre en place une méthode simple de collecte des données ; Analyser statistiquement des données uni-variées et bi-variées ou multivariées à l'aide du logiciel libre de distribution R ; Formuler des interprétations ou préconisations (managériales, de coaching, de soin, d'éducation) à partir de ces résultats.		24 TD	66h
SPT1097M	Développement des qualités physiques - 1	Développement des qualités de FORCE	9	Individualiser un programme d'entraînement, programmer des entraînements de développement et d'entretien des qualités de force ; Analyser et quantifier la spécialité sportive au regard des qualités de Force, réaliser le profilage du sportif		12 CM/12 TD	66h
		Développement des qualités de VITESSE		Programmer des entraînements de développement et d'entretien des qualités de vitesse ; Analyser et quantifier la spécialité sportive au regard des qualités de vitesses ; Pratiquer des méthodes innovantes et utiliser les outils de mesures. Réaliser le profilage du sportif		12 CM/12 TD	66h
		Programmation de l'entraînement		Programmer des entraînements à l'échelle pluriannuelle et annuelle ; quantifier et contrôler la charge d'entraînement		12 CM/12 TD	66h
SPT1098M	Evaluation des qualités physiques		3	Déterminer les tests d'évaluation des qualités physiques d'un sportif en fonction de son sport, de son niveau/expérience de pratique ; analyser ces tests ; Profiler un sportif sur la base de ses résultats aux tests d'évaluation des qualités physiques		12 CM/12 TD	66h
SPT1099M	Préparation Mentale		3	Définir les contenus d'un programme d'entraînement par imagerie motrice ; Combiner les moyens d'évaluation des capacités et de la qualité du travail mental ; Planifier un programme d'intervention par imagerie chez des sportifs de différents niveaux		12 CM/12 TD	66h
SPT1100M	Psychologie du sport		3	Trouver sa posture « intervenant préparation physique - psychologique – entraîneur » face au pratiquant, en particulier le sportif de haut-niveau, et dans l'environnement de la structure sportive (staff technique, médical et dirigeants) ; Connaître et manipuler toutes les contenus et les techniques d'intervention de la préparation mentale ; Lire des articles scientifiques et d'en extraire les applications pratiques ; Utiliser et analyser des questionnaires, entretiens et observations pour réaliser une évaluation scientifique des facteurs psychologiques de la performance.		12 CM/12 TD	66h

## SEMESTRE 2

CODE APOGEE	Nom de l'UE		ECTS	Compétences visées : être capable de	Statut	Heures formation en présentiel	Heures Perso.
LGSPT1BM	Anglais pour la communication professionnelle niveau 1B*		3	Présenter oralement en Anglais une séance de préparation physique ; Comprendre et rendre compte par écrit ou oralement du contenu d'un document audio ou vidéo, ou d'un article scientifique	Obligatoires	24 (en TD)	66h
SPT1074M	Communication*		3	Concevoir, organiser, gérer un projet ; Concevoir un support de communication (audio, vidéo, picto.) ; Maîtriser des méthodes et des outils. Compétences transversales		10 CM/14 TD	66h
SPT1101M	Charge mentale et concentration		3	Acquérir les connaissances de base relatives à la concentration et à la charge mentale ; Appliquer les connaissances théoriques à l'analyse de situations de terrain, en tenant compte des exigences particulières des APS.		12 CM/12 TD	66h
SPT1102M	Développement des qualités physiques - 2	Développement des qualités d'ENDURANCE	3	Programmer des entraînements de développement et d'entretien des qualités d'endurance ; Analyser et quantifier la spécialité sportive au regard des qualités d'endurance ; Pratiquer des méthodes innovantes (HIIT) et d'utiliser les outils de mesures ; Réaliser le profilage du sportif et interpréter les résultats		12 CM/12 TD	66h
		Développement des qualités de SOUPLESSE		Programmer et animer l'entraînement pour le développement ou entretien des qualités de souplesse ; Evaluer les qualités de souplesse ; Construire et interpréter le profil du sportif au regard de ses besoins. Déterminer le niveau de pratique du sportif et lui proposer des postures et méthodes adaptées.		12 CM/12 TD	66h
SPT1103M	Evaluation des qualités mentales		3	Distinguer les termes et les objectifs de préparation psychologique, suivi psychologique et préparation mentale ; Mettre en place une planification de préparation mentale et psychologique ; Etablir un diagnostic des qualités mentales d'un athlète		12 CM/12 TD	66h
SPT1104M	Analyse physiologique de la performance		3	Individualiser la charge de travail, prévenir la fatigue et le surentraînement et mesurer les effets de l'entraînement. Connaître et maîtriser les outils d'évaluation physiologique du pratiquant, de mesure de la charge de travail et d'évaluation de la fatigue.		12 CM/12 TD	66h
SPT1105M	Approche biomécanique de la performance		3	Analyser et Comprendre le Fonctionnement du Pratiquant/ du public Maîtriser des méthodes et des outils. Compétences transversales		12 CM/12 TD	66h
SPT1106M	Expérience Professionnelle en PPMR - 1	Stage en milieu professionnel	9	Analyser les exigences de sa spécialité sportive du point de vue physique et mental ; Fixer des objectifs correspondant aux besoins des sportifs ; Concevoir un plan d'entraînement correspondant aux objectifs des sportifs ; Animer des séances de préparation physique/mentale/réathlétisation répondant aux objectifs fixés, Intégrer les données théoriques dans la préparation physique et mentale ; D'être critique sur les méthodes utilisées, sur les connaissances habituellement véhiculées par les entraîneurs dans sa spécialité sportive.		120 (en TD/TP)	150h
		Stratégie de professionnalisation					

Contrat Etablissement Université Claude Bernard Lyon 1 - 2016-2020



## MASTER 2ème ANNEE

### MENTION EOPS, ENTRAINEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

#### DEUX PARCOURS : PPMR OU MPSI MENTION RECHERCHE EOPS\*

#### PARCOURS PPMR

#### PREPARATION DU SPORTIF : ASPECTS PHYSIQUES, MENTAUX ET REATHLETISATION

2016-2017

SCOLARITE ADMINISTRATIVE ET  
PEDAGOGIQUE

☎ 04 72 43 81 59

🌐 <http://ufr-staps.univ-lyon1.fr>

1. Objectifs de la formation
2. Conditions d'accès et compétences recommandées
3. Organisation de la formation
4. Débouchés professionnels et/ou poursuite d'étude
5. Modalités de validation
6. Effectifs et taux de réussite
7. Descriptif de la formation en termes des compétences

**Sous réserve de Modifications**

*Document non contractuel*

*Mise à jour : Juillet 2016*

\*MPSI PARCOURS RECHERCHE: voir plaquette MPSI mention PPMR

## 1- Objectifs et description de la formation

Le parcours PPMR a pour objectif l'insertion professionnelle immédiate. La spécificité de ce parcours est de proposer une formation dans 3 domaines de compétences complémentaires : la préparation physique, la préparation mentale et la ré-athlétisation. Cela correspond à la réalité du monde professionnel. En effet la plupart des structures ne peuvent s'offrir un spécialiste par domaines de compétences et ont besoin de professionnels performants pouvant gérer les différents aspects de la préparation de l'athlète.

A l'issue du Master mention EOPS, le diplômé disposera d'une triple compétence : scientifique, professionnelle et sportive, comme présentée dans la fiche RNCP Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive consultable sur le site de la C3D STAPS :

<http://www.rncp.cncp.gouv.fr/grand-public/visualisationFiche?format=fr&fiche=26182>

Cette triple compétence leur permettra d'assurer la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, de développement des qualités physiques ou mentales et de ré-athlétisation. Plus spécifiquement, il :

- maîtrisera les outils d'évaluation de plusieurs types de pratiquants (sportifs, compétiteurs, loisirs, blessés en reprise d'activité) pour élaborer des bilans individuels sur les plans physique ou/et mental ;
- sera capable de concevoir des programmes, de développement et d'entretien de qualités physiques et mentales ainsi que des programmes de ré-athlétisation ;
- sera capable de planifier le contenu et de diriger des séances en adaptant les programmes aux pratiquants et aux APS ;
- maîtrisera les aspects techniques, tactiques et stratégiques de l'activité pour laquelle il développe un programme d'entraînement, d'optimisation de la performance et de ré-athlétisation.

## 2- Conditions d'accès et compétences recommandées

Avoir validé un Master 1ère année EOPS et/ou un autre Master STAPS associé à une expérience et un investissement avéré et durable dans le domaine de la performance sportive et de l'entraînement.

Compétences en sciences d'appuis (physiologie, anatomie, biomécanique, neurosciences, psychologie du sport) et dans le domaine du développement des capacités physiques (force, vitesse, endurance, souplesse) et psychologiques.

## 3- Organisation de la formation

Mutualisation au sein de la mention :

En 2<sup>ème</sup> année du master, deux UE (« Approche BIOLOGIQUE de la fatigue et de la prévention du surentraînement » et « Approche PSYCHOLOGIQUE de la fatigue et de la prévention du surentraînement » - soit 6 ECTS) sont communes à ces 2 parcours.

Mutualisation avec les masters mention APA-S et MOS de Lyon 1 :

Trois UE (9 ECTS soit 15% des crédits totaux) le sont également en 2<sup>ème</sup> année (Anglais – Méthodologie de la Recherche Appliquée – Statistique).

En 2<sup>ème</sup> année, toutes les UE spécifiques du parcours MPSI sont mutualisées avec ce même parcours des masters APA-S et MOS, soit 45 ECTS équivalent à 75% des crédits totaux.

Parcours PPMR – Articulation M1/M2 :

En 1<sup>ère</sup> année, la formation vise l'acquisition de compétences scientifiques, méthodologiques et techniques permettant l'analyse, l'évaluation et le développement des qualités physiques et mentales (voir la section suivante). En 2<sup>ème</sup> année, il s'agit d'approfondir ce socle de compétences scientifiques et méthodologiques, avec en sus une spécialisation en relation avec les 3 domaines d'intervention visés : la préparation physique, la préparation mentale ou la ré-athlétisation.

## 4- Débouchés professionnels et/ou poursuite d'étude

Les 3 enquêtes d'insertion professionnelles réalisées auprès des promotions sortantes 2009-10, 2010-11 et 2011-12 montrent que 59 personnes sur les 71 diplômés du master mention STAPS spécialité PPMR ayant répondu à l'enquête ont un emploi un an après l'obtention de leur diplôme. Ainsi, le taux de professionnalisation moyen est élevé, égal à 83.1 % et démontre donc une insertion professionnelle très satisfaisante. D'après les intitulés d'emplois renseignés lors de ces enquêtes, 70% des emplois occupés sont dans le secteur du sport de la performance et concernent les métiers suivant : préparateur physique – préparateur mental – coach sportif individuel – entraîneur – éducateur sportif.

## 5- Modalités de validation

Validation des deux semestres et des UE constitutives (note minimale de 8/20 pour chaque UE).

Validation de l'UE « Expérience Professionnelle en PPMR – 2 »

## 6- Effectifs et taux de réussite

		2011	2012	2013	2014	2015
M2 PPMR	Effectif	45	38	46	47	54
	Réussite	36	31	24	22	27
	Taux Réussite	80%	82%	52%	47%	50%

## 7- Descriptif des UE en termes des compétences visées.

### SEMESTRE 3

CODE APOGEE	Nom de l'UE	ECTS	Compétences visées : être capable de	Statut	Heures en présentiel	Heures Perso.
SPT2078M	Statistique (niveau 2)*	3	Manipuler les outils statistiques de description statistique multivariée : modèle linéaire et modèle linéaire généralisé, analyses factorielles et méthodes de classification.  Utiliser le logiciel Freeware R pour la réalisation d'études.	Oblig	24 (en TD)	24
SPT2077M	Méthodologie de la recherche APPLIQUEE*	3	Conduire des recherches interdisciplinaires en STAPS et notamment dans le domaine de la performance sportive. Mettre en place les principaux modèles de recherche dans les sciences d'appui appliquées au sport et à la motricité.  Concevoir et analyser les protocoles de recherche appliqués dans le domaine du sport.	Oblig	24 (en TD)	72
SPT2096M	Méthodes Modernes de la Préparation Physique	6	Utiliser les nouvelles méthodes de préparation telles que les chambres hypoxiques, le Pilates, l'électrostimulation, les Kettlebel, le renforcement avec élastiques, les plateformes oscillantes, le TRX... Analyser les résultats scientifiques évaluant l'intérêt, l'efficacité et/ou les risques de ces outils et méthodes. Construire des programmes et des séances spécifiques à chaque méthode et outil.	Oblig	58 (en CM/TD/TP)	24
SPT2097M	Approches Biologiques de la Fatigue et du Sure entraînement	3	Déceler les signes précurseurs du surentraînement et agir en conséquence. Prendre en charge et limiter la fatigue aigue d'origine centrale et/ou périphérique dans le cadre des séances et des programmes d'entraînement.	Oblig	30 (en TD/TP)	24
SPT2098M	Approches Psychologiques de la Fatigue et du Surentraînement	3	Analyser les facteurs et les processus explicatifs psychologiques et psycho-sociaux scientifiques du burnout, de la récupération et du stress et accompagner l'athlète dans la prévention du burnout et dans l'optimisation de ses états de stress/récupération liés à sa performance	Oblig	30 (en TD/TP)	24
LGSPT2AM	Anglais pour la communication professionnelle niveau 2	3	Comprendre un texte écrit et un discours oral. Répondre aux questions Utiliser le vocabulaire spécifique au domaine professionnel. Réussite du test TOEIC	Oblig	24 (en TD)	24

SPT2102M	Options S3 : 3 choix parmi	Programmation de l'entraînement	9	Appliquer les principes et les outils de programmation d'entraînement dans son domaine de spécialité. Mettre en place et évaluer les différents types de programmation de développement des capacités physiques : en endurance, résistance, vitesse, force...	A choix	30 (en CM/TD)	60
SPT2103M		Musculation et prévention des blessures		Evaluer les déséquilibres musculaires Repérer les mouvements de compensation mis en place par l'athlète. Choisir les méthodes et exercices adaptés à l'amélioration de la performance et à la réduction des risques de blessure. Animer les séances spécifiques issues de cette démarche.	A choix	30 (en CM/TD)	24
SPT2104M		Imagerie et technique de récupération mentale		Planifier un programme d'intervention par imagerie chez des sportifs sains, blessés ou en réathlétisation Déterminer les règles de pratique de l'imagerie en fonction de l'orientation du travail Quantifier les apports de l'imagerie dans l'apprentissage moteur et le perfectionnement technique Définir et illustrer le rôle des autres formes de préparation mentale	A choix	30 (en CM/TD)	24
SPT2105M		Préparation à l'action et techniques de concentration		Mettre en application des techniques de concentration en sports collectifs Gérer les objectifs individuels et collectifs.	A choix	30 (en CM/TD)	24

#### SEMESTRE 4

CODE APOGEE	Nom de l'UE		ECTS	Compétences visées : être capable de	Statut	Heures en présentiel	Heures Perso.
SPT2106M	Options S4 : 3 choix parmi	Approche scientifique de la réathlétisation	9	Interpréter les diagnostics fonctionnels. Concevoir des programmes de réathlétisation. Opérationnaliser les méthodes et techniques de réathlétisation.	A choix	36 (en TD/TP)	24
SPT2107M		Préparation physique et nutrition		Evaluer les besoins énergétiques et nutritionnels au regard des spécificités d'une population sportive. Etablir une ration alimentaire équilibrée.	A choix	36 (en TD/TP)	24
SPT2108M		Gestion des ressources de l'athlète		Analyser les facteurs et les processus explicatifs psychologiques et psycho-sociaux scientifiques du comportement et de la performance de l'athlète de haut niveau et accompagner l'athlète dans l'optimisation mentale de sa performance	A choix	36 (en TD/TP)	24
SPT2109M		Coaching individuel et collectif		Opérer un coaching émotionnel. Opérer un coaching groupal	A choix	36 (en TD/TP)	24
SPT2110M	Expérience Professionnelle en PPMR - 2	Stage en milieu professionnel	21	Gérer un staff technique, Monter des projets sportifs et économiques pour soi et pour l'équipe. Gérer une carrière sportive et professionnelle. Gérer un groupe d'athlètes de haut niveau	Oblig		320
		Stratégie de professionnalisation		Capacité à élaborer et exposer son processus de professionnalisation. Capacité à rendre compte de son opérationnalité de préparateur physique et/ou mental	Oblig	80 (en TD/TP)	24