

# Master STAPS – EOPS

## Renforcement musculaire et réathlétisation



# UFR Staps

Sciences & techniques  
des activités physiques  
et sportives



# Master STAPS mention « Entraînement et Optimisation de la Performance » (EOPS)

Responsable pédagogique M1 : Robin SOURON

[\(robin.souron@univ-nantes.fr\)](mailto:robin.souron@univ-nantes.fr)

Secrétariat Scolarité : Marie LANZARONE

[\(secretariat-es-staps@univ-nantes.fr\)](mailto:secretariat-es-staps@univ-nantes.fr)

Responsable / secrétariat « apprentissage » : Amandine Augereau

[\(APPRENTISSAGE.STAPS@UNIV-NANTES.FR\)](mailto:APPRENTISSAGE.STAPS@UNIV-NANTES.FR)



# Présentation de la formation

## Master EOPS

## Fiche RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles)

« Le titulaire dispose d'une triple compétence: scientifique, professionnelle et sportive, lui permettant d'assurer la **conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance sportive et de ré-athlétisation.** »

Enseignements pluridisciplinaires (physiologie, biomécanique, psychologie)

- Besoin de passer un cap d'un point de vue théorique et dans la mise en application par rapport à la L3ES

*ex. lecture d'articles en anglais, écriture, diffusion de la connaissance,*

- Profiter d'interventions de professionnels de la préparation physique, réathlétisation etc...

*ex. interventions haut-niveau...*

# Présentation de la formation

---

## Master EOPS

## Fiche RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles)

« Le titulaire dispose d'une triple compétence: scientifique, professionnelle et sportive, lui permettant d'assurer la **conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance sportive et de ré-athlétisation.** »

- Maîtriser le **recueil, le traitement et la communication** des informations.
- Assurer une **veille scientifique**, la valorisation et la mise en œuvre de la **recherche**
- Maîtriser l'**ingénierie du projet sportif** dans toutes ses composantes : techniques (méthodes et outils), technologiques (analyse vidéo), scientifiques, culturelles, réglementaires, juridiques, éthiques
- Mobiliser les **moyens humains, financiers et matériels** nécessaires pour mener ce projet
- Maîtriser les **outils d'évaluation** de tous les types de pratiquants (sportifs, compétiteurs, loisirs, sédentaires, blessés en reprise d'activité, handicapés) pour élaborer des **bilans individuels** sur les plans physique, mental, nutritionnel
- Concevoir des **programmes de développement et d'entretien** de capacités physiques, nutritionnelles et mentales ainsi que des programmes de ré-athlétisation

# Présentation de la formation

---

Former des professionnels qui ont pour vocation d'assurer des fonctions dans les domaines de l'entraînement sportif, la préparation physique et la réathlétisation et l'accompagnement scientifique de la performance.

## Principaux débouchés :

- Entraîneur
- Préparateur physique: renforcement musculaire, réathlétisation...
- Accompagnement scientifique de la performance (data scientist)
- Enseignant-chercheur, chercheur
- (Préparateur mental)

# Enseignants

---

## Titulaire de l'UFR STAPS de Nantes

## Enseignants- chercheurs extérieurs

## Professionnels

- Jean Slawinski (INSEP)
- Gaël Guilhem (INSEP)
- Jérémy Rossi (Univ St-Étienne)
- Jacques Prioux(ENS Rennes)
- - ...

- Pierre Bazin (Prepa phys FC Lorient)
- Thibaud Hugueny (La Rochelle Rugby)
- Alex Durguerian (Prepa phys FFC)
- François Dausse (kinésithérapeute)
- Anael Aubry (sport scientist)
- Entraîneurs experts - antionaux dans différentes disciplines
- Aurélie Sarcher (Ingénieur)
- Fred Arino (DRDJSCS)
- ...

# La formation en alternance (M1 et M2)

---

**Signature d'un contrat d'apprentissage :  
Apprenti = salarié**

**Suivi important de l'apprenti/étudiant- visite sur le lieu d'exercice+  
échanges**

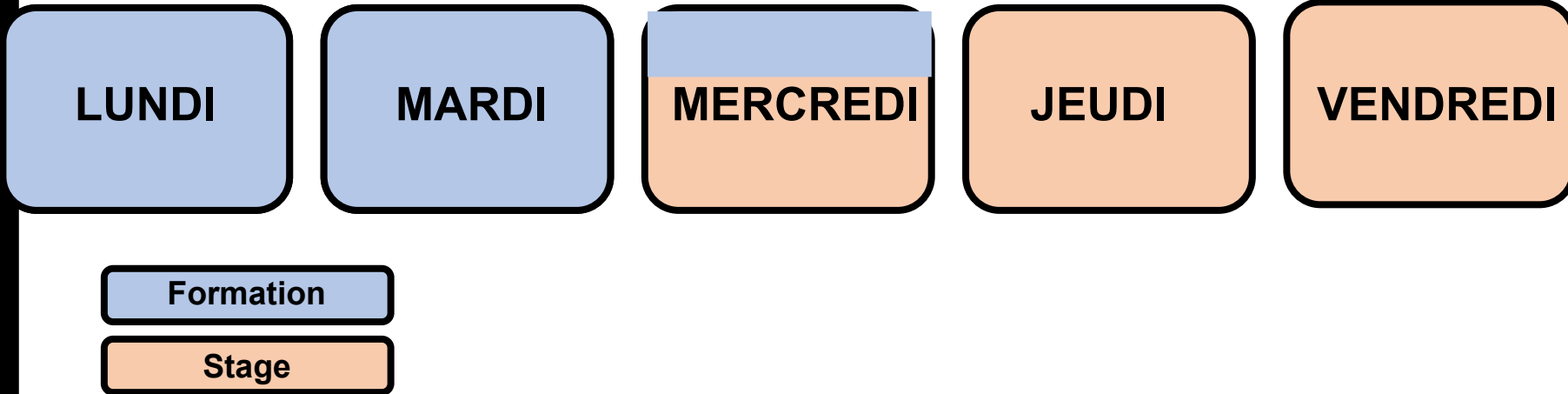
**Consolidation du triptyque:  
maitre de stage - étudiant - réfèrent universitaire**

## **Règle de l'alternance (M1 EOPS)**

**Lundi-Mardi-mercredi matin: Université (15h) - reste de  
la semaine (20h en structure)**

# Organisation de l'année - MASTER 1<sup>ère</sup> année

## - semestre 1



Depuis l'an dernier: Ouvert à **l'apprentissage** - Alternance

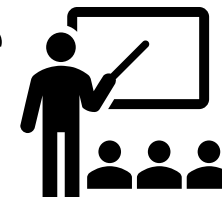
- Contact pour démarches: [apprentissage.staps@univ-nantes.fr](mailto:apprentissage.staps@univ-nantes.fr)
- Signature contrat possible jusqu'à 3 mois post-rentree
- Initier des démarches assez tôt



# Organisation de l'année - MASTER 1<sup>ère</sup> année

## - semestre 1

**Apprentis**



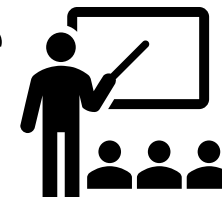
**S1 = 224h**  
(*apprentis = 194h*)

UNITES D'ENSEIGNEMENT			s a i o n a l i s é ( m e	ELEMENTS CONSTITUTIFS	
Code UE	TITRE UE	TYPE D'UE O = modalité UE obligatoire (sans choix) C = modalité de l' UE au choix		Code EC	TITRE EC
Compétences transversales					
TMAEO7UT01	Méthodologie générale - projet professionnel	O	TM7EO11	Anglais	
		O	TM7EO12	Méthodologie de la recherche	
		O	TM7EO13	Management	
		O	TM7EO14	Méthodologie du mémoire	
Compétences disciplinaires					
TMAEO7UD01	Sport, santé, société	O	TM7EO21	Sport et santé : approches sociologique, physiologique et psychologique	
TMAEO7UD02	Analyse de la performance : approches fondamentales	O	TM7EO31	Analyse des déterminants psychologiques, biomécaniques et physiologiques de la performance	
Compétences professionnelles					
TMAEO7UP01	Analyse et optimisation de la performance : approches professionnelles	O	TM7EO41	Métriologie et évaluation des qualités physiques et musculaires	
		O	TM7EO42	Méthodes d'analyse de la performance collective	
		O	TM7EO43	APS : Pratique et intervention	
		O	TM7EO44	Planification de l'entraînement	

# Organisation de l'année - MASTER 1<sup>ère</sup> année

## - semestre 1

**Apprentis**



**S2 = 215h**  
(apprentis = 191h)

Compétences transversales				
TMAEO8UT01	Méthodologie spécifique	<input type="radio"/>	TM8EO51	Anglais
		<input type="radio"/>	TM8EO52	Statistiques et traitement de données
Compétences disciplinaires				
TMAEO8UD01	Renforcement musculaire et réathlétisation <u>Choix de 4 UE parmi les 6</u> <b>3 parmi 5 (sans Rennes)</b>	<input type="radio"/>	TM8EO61	Réathlétisation
		<input type="radio"/>	TM8EO62	Coordinations motrices (sujets sains ou blessés)
		<input type="radio"/>	TM8EO63	Qualités musculaires : approches physiologique et biomécanique
		<input type="radio"/>	TM8EO64	Neurophysiologie et entraînement
		<input type="radio"/>	TM8EO65	Adaptations aux conditions extrêmes
		<input type="radio"/>	TM8EO66	Techniques de préparation mentale (niveau 1)
Compétences professionnelles				
TMAEO8UP01	Planification, programmation et intervention	<input type="radio"/>	TM8EO71	Programmation et méthodologie de l'entraînement
		<input type="radio"/>	TM8EO72	Connaissances et pratique des entraîneurs experts
		<input type="radio"/>	TM8EO73	APS : Pratique et intervention
TMAEO8UP02	Cadre éthique - intégrité physique et psychologique	<input type="radio"/>	TM8EO81	Ethique, déontologie, droit
		<input type="radio"/>	TM8EO82	Suivi médical et psychologique
TMAEO8UP03	Stage	<input type="radio"/>	TM8EO91	Accompagnement individualisé du stage et du mémoire

# STAGE DU M1 EOPS - MEMOIRE



- Session 1: mi-juin
- Session 2: début juillet
- Note seuil: 8/20

**160h**

**Perlé sur l'année ou plus groupé**

## Stage professionnel

● **Objectifs** : intervention dans le milieu de l'entraînement + évaluation de l'effet de l'intervention - problématique intéressant la structure d'accueil

# Conséquence sur les structures apprentissage et parcours classique

---

## Choix de la structure pour les apprentis

Etant donné les règles de l'alternance (intra-semaine), **la structure doit se situer dans la zone grand ouest (et prioritairement autour de Nantes)**

## Choix de la structure de stage pour les « non apprentis »

Etant donné les règles d'emplois du temps à la semaine, **la structure de stage doit se situer dans la zone grand ouest (et prioritairement autour de Nantes)**

# STAGE DU M1 EOPS - MEMOIRE



- Session 1: mi-juin
- Session 2: début juillet
- Note seuil: 8/20

160h

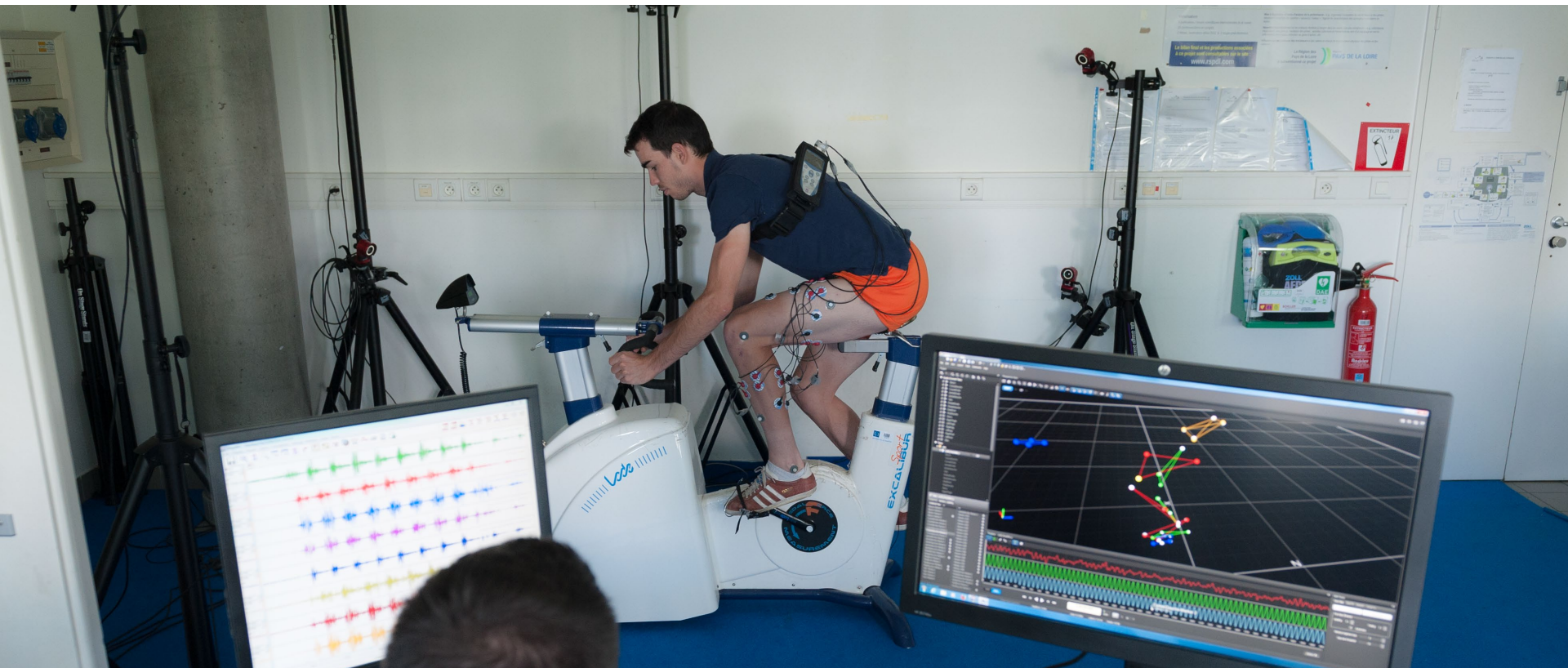
Perlé sur l'année ou plus groupé

## Stage professionnel

● **Objectifs** : intervention dans le milieu de l'entraînement + évaluation de l'effet de l'intervention - problématique intéressant la structure d'accueil

## Stage recherche

- Principalement au labo MIP
- **Objectifs** :
  - Connaissance d'un laboratoire de recherche
  - Approfondissement des connaissances scientifiques
  - Mise en œuvre d'une méthode de recueil et de traitement de données
  - Traitement & analyse des données
  - Choix de la thématique (discuter avec les membres en amont)
  - Vers une thèse ?



**UN PROGRAMME DE RECHERCHE CENTRÉ SUR  
L'OPTIMISATION DU MOUVEMENT  
HUMAIN**

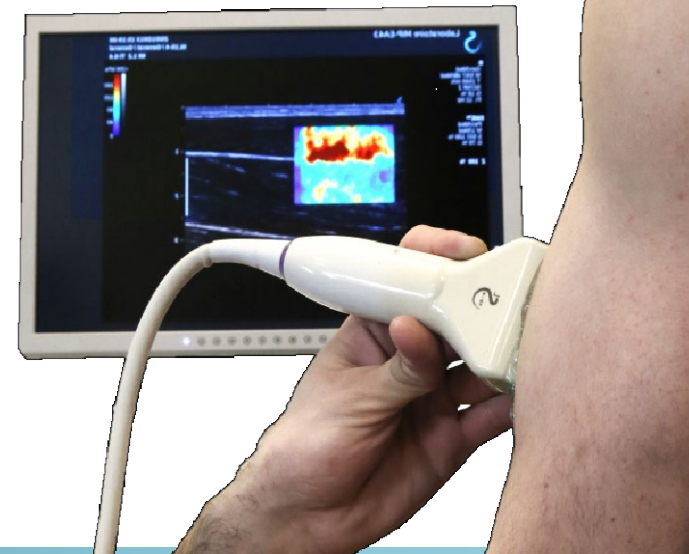
## LES THÈMES DE RECHERCHE

# 1

### PRODUCTION ET ESTIMATION DE LA FORCE

Responsable : Antoine NORDEZ

- Quantification des **efforts subis et produits** par le système musculo-tendineux
  - **Adaptations** à l'entraînement, au vieillissement ou à certaines pathologies





# LES THÈMES DE RECHERCHE

## 2

## COORDINATIONS MOTRICES

Responsable : François HUG

- **Coordinations motrices et performance**
  - **Coordinations motrices et troubles musculo-squelettiques**



Laboratoire  
Motricité - Interactions - Performance  
EA 4334 Nantes - Le Mans





## LES THÈMES DE RECHERCHE

### 3

## ADAPTATIONS PSYCHOMOTRICES

Responsable : Julie DORON

- Adaptations **cognitivo-motrices**
- Adaptations **cognitives, émotionnelles et comportementales**



Laboratoire  
Motricité - Interactions - Performance  
EA 4334 Nantes - Le Mans



# Organisation de l'année - MASTER 2<sup>ème</sup> année

## - semestre 1

- Stage = 250 h
- Possibilité de continuer dans la même structure que M1 ou de changer
- Possibilité de faire pro (M1) → recherche (M2) ou recherche (M1) → pro (M2)

SEMESTRE	UNITES D'ENSEIGNEMENT	
	Code UE	TITRE UE
S1	Compétences disciplinaires	
	TMAEO9UD01	Optimisation du mouvement humain
	Compétences transversales	
	TMAEO9UT01	Anglais
	Compétences professionnelles (choix de 2 UE parmi les 4)	
	TMAEO9UP01	Nutrition dans le sport de haut niveau
	TMAEO9UP02	Analyse de l'activité de coaching en situation de compétition
	TMAEO9UP03	Renforcement musculaire et réathlétisation
	TMAEO9UP04	Traitement et gestion des données
	TMAEO9UP05	Accompagnement individualisé du mémoire
S2	Compétences professionnelles (choix de 2 UE parmi les 4)	
	TMAEO10UP1	Séminaire - colloque
	TMAEO10UP2	Diffusion de la connaissance vers le milieu professionnel
	TMAEO10UP3	Approfondissement du milieu de l'entraînement et de la performance
	TMAEO10UP4	Nouvelles technologies en entraînement
	TMAEO10UP5	Stage (accompagnement - mémoire)

# La formation en alternance en M2

---

## Règle de l'alternance (M2 EOPS)

**Lundi-Mardi: Université (15h) - reste de la semaine (20h en structure)**

### Choix de la structure pour les apprentis

Etant donné les règles de l'alternance (intra-semaine), la structure doit se situer dans la zone grand ouest (et prioritairement autour de Nantes)

### Pour les « non apprentis »

La structure de stage peut se situer dans un périmètre plus large (au national) si le stage est majoritairement réalisé au Semestre 2 et il est possible de réaliser son stage à l'étranger

## Informations diverses

---

1. Association des étudiants de Master EOPS: ANEOPS



2. Une salle de travail pour les étudiants en Master EOPS:

## CALENDRIER 2025



Toutes les infos



## Conditions d'admission

- Notre capacité d'accueil fixée à 40 étudiants en M1 ( dont 6-10 places pour les étudiants en double cursus : kinésithérapeutes)
- Commission d'admission sélectionnera les dossiers (internes, externes, kinésithérapeutes...)

- 1/ Avoir un dossier académique de qualité
- 2/ Disposer de connaissances et compétences scientifiques en physiologie, biomécanique et psychologie appliquée au suivi de la performance sportive
- 3/ Disposer de compétences en lien avec la méthodologie de l'évaluation et de l'entraînement sportif ainsi que les bases méthodologiques du renforcement musculaire
- 4/ Maîtriser des compétences transversales (communication en langue anglaise, maîtrise des outils informatiques)
- 5/ Être titulaire d'une licence STAPS ES
- 6/ Être titulaire de diplômes/qualifications et/ou attester d'une expérience extra-universitaire dans le domaine de l'entraînement sportif

## Résultats académiques:

- Notes de L1, L2 & L3 (semestre 1)
- Notes dans les matières scientifiques et en lien avec l'entraînement sportif
- Notes de stages

**Degré d'importance: ESSENTIEL**

## Compétences académiques:

- Compétences en physiologique, biomécanique, psychologie et méthodologie de l'entraînement
- Méthode de travail
- Acquisition de la démarche scientifique
- Maîtrise des outils informatiques
- Qualité de l'expression écrite

**Degré d'importance: IMPORTANT**

# Conditions d'admission

Critères d'examen  
des candidatures

## Savoir-être:

- Autonomie
- Capacité à s'investir / Capacité d'organisation / Curiosité intellectuelle
- Ouverture au monde scientifique / appétence pour le lien théorie-pratique

———— Degré d'importance: **COMPLEMENTAIRE**

## Motivation, connaissance de la formation, cohérence du projet:

- Motivation & cohérence du projet
- Connaissances des débouchés & des exigences de la formation
- Adéquation du projet aux débouchés de la formation
- Intérêt pour la formation
- Expérience professionnelle

———— Degré d'importance: **ESSENTIEL**

## Engagements, activités, secteur univ ou extra-univ:

- Engagement étudiant & associatif

———— Degré d'importance: **COMPLEMENTAIRE**



**Remplir le dossier avec soins: c'est le plus important!!**

Ensemble des documents demandés

CV

Lettre de motivation en rapport avec le parcours spécifique  
du Master EOPS de Nantes et stage envisagé

Tout document attestant d'une expérience