



**Université
Perpignan
Via Domitia**

CRÉATRICE D'AVENIRS DEPUIS 1350



BAC+5
NIVEAU 7

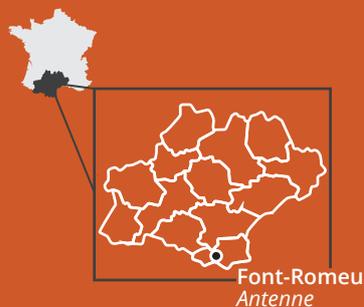
MASTER

STAPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS) PARCOURS ALTITUDE ET PERFORMANCE

Formation accessible en :

- Formation initiale Formation en alternance Formation continue

LOCALISATION



Font-Romeu
Antenne

RECRUTEMENT

NIVEAU

Etre titulaire d'un diplôme Bac + 3 ou tout diplôme jugé équivalent par la commission pédagogique.

Être titulaire d'une Licence STAPS ES ou APAS.

MODALITÉS D'ADMISSION

Master 1 : candidatures via la plateforme nationale MONMASTER

<https://monmaster.gouv.fr>

Master 2 : candidatures via l'application eCandidat :

<https://candidatures.univ-perp.fr>

OBJECTIFS

L'objectif du master réside dans l'acquisition de compétences scientifiques, professionnelles et sportives, 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 dans le contexte singulier de l'altitude. L'utilisation de l'altitude pour améliorer les performances des athlètes dans les sports individuels (incluant les sports de montagne) et les sports collectifs y tient une place centrale.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION



La formation du Master EOPS-STAPS de l'UPVD est proposée par l'UFRSTAPS de Font-Romeu, située à 1850m d'altitude. Sa localisation géographique particulière lui permet de proposer aux étudiants une formation spécifique axée sur l'entraînement en altitude. Indifférenciée master recherche et professionnel, elle permet aux usagers d'opter pour soit une orientation scientifique (et une poursuite d'études en doctorat), soit une orientation professionnelle. Elle est adossée scientifiquement au Laboratoire Interdisciplinaire Performance Santé Environnement de Montagne (UR 4604, UPVD), et profite également de son étroite collaboration avec le CREPS/CNEA pour être au plus proche du terrain de la performance sportive. A partir d'approches pluridisciplinaires, les étudiants seront sensibilisés aux pratiques en environnement de montagne mais aussi aux apports de l'altitude dans l'optimisation de la performance en sports individuels et collectifs.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le diplômé sera capable de :

- **Communiquer, manager et former** une équipe
- **Piloter** un projet sportif
- **Evaluer et concevoir** un projet (professionnel ou recherche)
- **Analyser et évaluer** la performance sportive
- **Mettre en application** le projet (professionnel ou recherche)
- **Développer** des connaissances scientifiques fondamentales et appliquées de l'entraînement en altitude.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Programme complet
de la formation

Fiche RNCP
N°38698



ANNÉES 1 ET 2

Communication & management des Ressources Humaines
Anglais; Coaching en entreprise, individuel, de groupe; Conduite vers l'emploi

Approches physiologiques de la performance sportive en altitude
Fonctions respiratoires, cardiaques, musculaires et cellulaires; Optimisation de la performance et entraînement en altitude/hypoxie; Bioénergétique

Approches psychologiques de la performance en altitude
Psychologie du risque et environnementale; Altitude/hypoxie, affects, cognition

Suivi de l'athlète
Suivi psychologique et biologique; Nutrition; Préparation mentale; Process innovants en entraînement; Rythmes circadiens et sommeil

Analyse de la performance sportive
Analyse statistique; Analyse, optimisation et outils technologiques; Quantification et suivi de la charge d'entraînement; Analyse des pratiques & interventions entraîneurs; Analyse située de la performance; Analyse biomécanique et du mouvement; Monitoring

Mise en application du projet Recherche ou Professionnel

ORGANISATION DE LA FORMATION



Durée : 2 ans

Volume horaire : 529 heures TD
(307HTD en M1 et 222HTD en M2)

Langue enseignée : Anglais

Volume des enseignements en langue étrangère : 35HTD

Stages, stages à l'étranger : 308h en M1 et 492h en M2, soit 800h sur toute la formation

Nombre de crédits : 120 ects

ET APRÈS

Poursuite d'études : Possibilité de poursuivre sur un doctorat dans un des laboratoires en sciences du sport de l'UPVD (LIPSEM ou Image Espace Dev), soit en sciences de la vie (physiologie), soit en sciences humaines et sociales (psychologie), soit dans une perspective interdisciplinaire (physiologie + psychologie). Pour un doctorat en sciences humaines et sociales, le thésard sera inscrit à Ecole doctorale InterMed - ED 544, UPVD. Pour un doctorat en sciences de la vie, le thésard sera inscrit à l'Ecole Doctorale Energie Environnement - ED 305, UPVD. Pour un doctorat interdisciplinaire, il sera inscrit dans une des deux ED susnommées.

Insertion professionnelle : Entraîneur sportif - Préparateur physique, nutritionnel ou mental - Coach personnel (physique, mental) - Directeur technique sportif - Directeur et cadre de structure privé à objectif sportif (évaluation de la performance) - Directeur de pôle sportif - Manager sportif - Consultant auprès d'organisations sportives ou d'athlètes - Ingénieur de recherche en sciences du Sport - Cadre dans un service Recherche et Développement (R&D) à caractère sportif - Enseignant/Chercheur.

LES PLUS

- Expertise de l'entraînement en altitude/hypoxie
- Formation indifférenciée master recherche et professionnel
- Adossement scientifique au Laboratoire Interdisciplinaire Performance Santé Environnement de Montagne (LIPSEM, UR 4604, UPVD)
- Etroite collaboration avec le CREPS/CNEA pour être au plus proche du terrain de la performance sportive
- Une approche pluridisciplinaire de la performance sportive
- Sensibilisation aux pratiques sportives en environnement de montagne mais aussi aux apports de l'altitude dans l'optimisation de la performance en sports individuels et collectifs
- Formation proposée à l'alternance

INFOS PRATIQUES

CONTACT PÉDAGOGIQUE

Eric FRUCHART
Responsable pédagogique
MASTER EOPS
Directeur du LIPSEM
eric.fruchart@univ-perp.fr

CONTACT ADMINISTRATIF

Service Scolarité
UFR STAPS FONT ROMEU
Tél : +33 (0)4 68 30 01 51
staps-f@univ-perp.fr

CONTACT SERVICE DE FORMATION CONTINUE ET ALTERNANCE (SFC)

sfc@univ-perp.fr



Université de Perpignan
Via Domitia

52 avenue Paul Alduy
66 860 Perpignan Cedex 9
33 (0)4 68 66 20 00

www.univ-perp.fr