



SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

# Master Mention STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive



Niveau d'étude  
visé  
BAC +5



ECTS  
120 crédits



Durée  
2 ans



Composante  
Collège  
Sciences  
Sociales et  
Humanités  
(SSH)



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

## Parcours proposés

- › M1/M2 Parcours expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance

## Présentation

Le Master STAPS propose un parcours "Expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance".

Le titulaire d'un Master STAPS «Entraînement, Préparation Physique et Mentale et Optimisation de la Performance» est un professionnel qui, de par sa double formation autour de la préparation physique et de la préparation mentale, possède des connaissances concernant la physiologie du corps humain en mouvement et la psychologie humaine ainsi que sur les modalités d'intervention.

## Votre université

## Organisation

## Stages

**Stage** : Obligatoire

**Stage à l'étranger** : Facultatif

## Admission

## Conditions d'admission

Candidater en Master 1 via <https://www.monmaster.gouv.fr/>

## Droits d'inscription et tarification

Consultez les [montants des droits d'inscription](#).

*L'établissement applique  
une exonération partielle  
des droits différenciés  
pour tout étudiant extra  
communautaire relevant de la*



*formation initiale s'inscrivant  
en master.*

---


## Capacité d'accueil

Master 1 : 25

## Infos pratiques

---

### Lieu(x)

 Tarbes

---

### Campus

 Tarbes



# Programme

## M1/M2 Parcours expert en préparation physique et mentale et optimisation de la performance

### SEMESTRE 1

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 1 - Évaluation des qualités physiques et analyse de données	UE	22h	24h		8,5
UE 2 - Ingénierie de la préparation physique et développement des qualités physiques	UE	20h	10h		4,5
UE 3 - Psychologie du sport et de l'activité physique	UE	20h	6h		4
UE 4 - Préparation mentale et équilibre psychologique	UE	22h	8h		5
UE 5 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 1	UE	10h	6h		2,5
UE 6 - Sophrologie 1	UE		20h		3
UE 7 - Anglais	UE		19,5h		2,5

### SEMESTRE 2

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 8 - Périodisation de l'entraînement	UE	10h	10h		3
UE 9 - Méthodologie de la recherche	UE		25h		3
UE 10 - Techniques de la préparation mentale	UE	18h			2,5
UE 11 - Motricité et cognition	UE	24h			3
UE 12 - Ingénierie de la préparation mentale	UE		14h		2
UE 13 - Sophrologie 2	UE		10h		1,5
UE 14 - Informatique et statistiques 1	UE	10h	6h		2,5
UE 15 - Projet tutoré stage en milieu professionnel	UE		50h		7
UE 16 - Gestion de séance et coordination de groupes	UE		20h		3
UE 17 - Anglais	UE		19,5h		2,5

### SEMESTRE 3

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 1 - Maîtrise des outils d'optimisation de la performance 2	UE	10h	6h		2,5



UE 2 - Technique d'évaluation et d'intervention au service de la performance	UE	22h		3
UE 3 - Spécificités physiologiques des publics particuliers	UE	34h	8h	5,5
UE 4 - Gestion de projet et création d'entreprise	UE	10h	20h	4
UE 5 - Management de structures et d'équipes sportives	UE		20h	3
UE 6 - Endurance et métabolisme énergétique	UE	22h		3,5
UE 7 - Nutrition du sportif	UE	16h		2,5
UE 8 - Réathlétisation	UE		25h	3,5
UE 9 - Anglais	UE		19,5h	2,5

## SEMESTRE 4

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE 10 - Informatique et statistiques	UE	10h	6h		4
UE 11 - Quantification de l'activité physique et de la charge d'entraînement	UE		20h		3,5
UE 12 - Projet tutoré stage en milieu professionnel	UE		50h		8
UE 13 - Anglais	UE		19,5h		2,5
UE 14 - Projet tutoré, mémoire de recherche	UE		80h		12