MASTER

STAPS Lyon 1

Entrainement et optimisation de la performance sportive (EOPS)

PRÉPARATION DU SPORTIF : ASPECTS PHYSIQUES MENTAUX ET RÉATHLÉTISATION (PPMR)

LE COUP D'AVANCE

QUAND SE FORMER DEVIENT UN JEU GAGNANT.

Lyon 1

BAC +5

NIVEAU D'ÉTUDES 7

PARCOURS ASPECTS PHYSIQUES MENTAUX ET RÉATHLÉTISATION (PPMR)

OBJECTIFS

Ce master a pour objectif de gérer les différents aspects de la préparation d'un sportif grâce à l'appropriation de compétences techniques, scientifiques, institutionnelles et transversales.

PUBLICS CONCERNÉS

• **Formation initiale et apprentissage :**
étudiants ou apprentis titulaires d'une licence STAPS (de préférence licence parcours entrainement sportif) ou d'un diplôme compatible avec les exigences d'une entrée en master et justifiant de compétences avérées dans la prise en charge de sportifs.

• **Formation continue :**
professionnels pouvant justifier d'une expérience correspondante aux prérequis d'entrée en master.

Les + de la formation

- Une équipe composée d'universitaires et de professionnels expérimentés.
- Formation ouverte en formation initiale, en apprentissage et en formation continue.
- Spécialisation progressive.
- Articulation avec la recherche.
- Réseau important de partenaires professionnels .

Sélection ou prérequis :

L'accès en première année du master PPMR, s'effectue sur dossier via la plateforme eCandidat Lyon 1 : https://ecandidat.univ-lyon1.fr

Photo : Eric Le Roux / Université Claude Bernard Lyon 1

PROGRAMME

9 BLOCS DE COMPÉTENCES :

- **Usages avancés et spécialisés dans les outils numériques :** statistiques
- **Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés :** anatomie, approche psychologique et biomécanique de la performance, méthodes et techniques préparation physique, nutrition
- **Communication spécialisée pour le transfert de connaissances :** anglais, communication écrite et orale
- **Appui à la transformation en contexte professionnel :** management des Ressources Humaines, préprofessionnalisation
- **Évaluation et analyse des performances de haut niveau :** evaluation des qualités physiques et mentales, imagerie et technique de préparation mentale, coaching psychologique, approche physiologique de la performance, charge mentale et concentration
- **Évaluation du projet sportif de la structure :** droit du travail, gestion budgétaire, musculation et prévention des blessures
- **Conception des stratégies et des dispositifs d'entraînement :** programmation de l'entraînement, approche scientifique de la réathlétisation
- **Encadrement et formation au service de la performance :** développement des qualités physiques, approche psychologique et biologique de la fatigue, intervention dans le milieu professionnel, imagerie motrice et performance, intervention dans le domaine de la préparation physique
- **Pilotage du projet sportif au service de la performance :** intervention et analyse de situations professionnelles, méthodologie de la recherche, pilotage de projet de recherche au service de la performance

INSERTION PROFESSIONNELLE

◆ **Secteurs d'activité :**
Entrainement sportif dans les clubs, fédérations, ligues ou comités.

◆ **Exemples de métiers :**
Entraineur, préparateur physique et/ou mental dans les clubs professionnels, préparateur physique en charge de la réathlétisation dans les clubs professionnels et les structures médico-sportives, formateur de formateurs, coaching sportif d'exploitation ou de secteur, Consultant.

Informations

- **Dates :** de septembre à septembre
- **Durée de la formation :**
  2 ans, 990h de formation et minimum 450h de stage ou alternance complète
- **Effectif M1 :** 90 étudiants
- **Formation Initiale, Continue et Apprentissage**
- **Lieu habituel de formation :** Campus LyonTech-la Doua (69 - Villeurbanne)

CONTACTS

Renseignements administratifs et inscription :
Corinne BULU

04 72 44 81 59

corinne.bulu@univ-lyon1.fr

Renseignements pédagogiques :
M1 Cyril MARTIN cyril.martin@univ-lyon1.fr
M2 Aymeric GUILLOT aymeric.guillot@univ-lyon1.fr

Site Web de la formation :
https://ufr-staps.univ-lyon1.fr/

FormaSup
AIN • RHÔNE • LOIRE
La Manufacture de l'Alternance

Avec le soutien financier de la Région
La Région Auvergne-Rhône-Alpes

UNIVERSITÉ DE LYON

STAPS sciences et techniques des activités physiques et sportives

Conception : AVICOM