

**Contrat Etablissement Université Claude Bernard Lyon 1 - 2022-2026**



**MASTER 2<sup>EME</sup> ANNEE**

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

**PARCOURS PPMR, PRÉPARATION DU SPORTIF : ASPECTS PHYSIQUES, MENTAUX ET**

**REATHLETISATION**

**2022-2023**

**SCOLARITE ADMINISTRATIVE  
ET  
PÉDAGOGIQUE**

**Scolarité :**  
Corinne BULU  
**04 72 44 81 59**  
[corinne.bulu@univ-lyon1.fr](mailto:corinne.bulu@univ-lyon1.fr)

**Responsable pédagogique :**  
Aymeric GUILLOT  
[aymeric.guillot@univ-lyon1.fr](mailto:aymeric.guillot@univ-lyon1.fr)

**ALTERNANCE :**  
Emma ROBAT  
[emma.robat@univ-lyon1.fr](mailto:emma.robat@univ-lyon1.fr)

**FINANCEMENT FC :**  
[fcs ciences@univ-lyon1.fr](mailto:fcs ciences@univ-lyon1.fr)

- 1. Objectifs et description de la formation**
- 2. Conditions d'accès et compétences recommandées**
- 3. Organisation de la formation**
- 4. Débouchés professionnels et/ou poursuite d'études**
- 5. Modalités de validation**
- 6. Effectifs et taux de réussite**
- 7. Descriptif de la formation**

**Sous réserve de Modifications**  
Document non contractuel  
Mise à jour : Sept 2022

## Descriptif des UE en termes des compétences visées.

### Semestre Automne

BLOCS de Compétences	Libellé de l'UE/ENS	ECTS	Compétences visées : être capable de	Heures présentiel
Bloc 1 : Usages avancés et spécialisés outils numériques	UE - Statistiques	3	Manipuler les outils statistiques de description multivariée : modèle linéaire et généralisé, analyses factorielles et méthodes de classification. Utiliser le logiciel Freeware R pour la réalisation d'études.	24h TD 6h TP
Bloc 2 : Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés	UE - Méthodes modernes de 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.	58h TD 2h TP
Bloc 3 : Communication spécialisée pour le transfert de connaissances	UE - Anglais	3	Comprendre un texte écrit et un discours oral. Répondre aux questions.	24h TD
Bloc 6 : évaluation du projet sportif de la structure	UE - Musculation et prévention des blessures	3	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.	30h TD
Bloc 7 : Conception des stratégies et des dispositifs d'entraînement et organisation de leur mise en œuvre	Choix 2 UE parmi les 3  UE - Imagerie et techniques de préparation mentale  UE - Coaching psychologique et accompagnement des Athlètes  UE - Programmation de l'entraînement	6	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, illustrer et connaître d'autres formes de préparation mentale (mindfulness, sophrologie, hypnose, techniques respiratoires, approches énergétiques...).	30h TD
			Approfondir la démarche d'accompagnement des athlètes par la relation préparateur mental / athlètes. Définir la position du préparateur mental dans le staff. Définir et illustrer les thérapies comportementales et cognitives.	
			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...	
Bloc 8 : encadrement et formation au service du projet sportif de performance	UE - Approche Biologique de la fatigue	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.	30h TD
	UE - Approche psychologique de la fatigue	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.	30h TD
Bloc 9 : pilotage du projet sportif au service de la performance	UE - Méthodologie de la recherche	3	Concevoir et construire un protocole expérimental. Maîtriser les méthodes utilisées pour l'acquisition, le traitement, l'analyse et l'interprétation des données relatives à son protocole de recherche. Maîtriser l'interprétation et la discussion des données relatives à son protocole de recherche.	24h TD 6h TP

## Semestre Printemps

BLOCS de Compétences	Libellé de l'UE/ENS	ECTS	Compétences visées : être capable de	Heures en présentiel
Bloc 5 : Evaluation et analyse des performances de haut niveau	Choix 2 UE parmi les 3	6	Evaluer les besoins énergétiques et nutritionnels au regard des spécificités d'une population sportive. Etablir une ration alimentaire équilibrée.	30h TD
			Approfondir les techniques de concentration. Accompagner les athlètes par le biais des entretiens d'explicitation. Analyser les effets du sommeil dans la consolidation des apprentissages moteurs.	
			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	
Bloc 7 : Conception des stratégies et des dispositifs d'entraînement et organisation de leur mise en œuvre	UE - Approche scientifique de la réathlétisation	3	Interpréter les diagnostics fonctionnels. Concevoir des programmes de réathlétisation. Opérationnaliser les méthodes et techniques de réathlétisation.	30h TD
Bloc 4 : appui à la transformation en contexte professionnel	UE - Stage - Expérience professionnelle - Partie A (Contexte Pro)	3	Analyser les exigences de la spécialité sportive d'un point de vue physique et mental. Concevoir des séances d'entraînement correspondant aux objectifs attendus sur la catégorie sportive entraînée. Maîtriser les outils d'évaluation du sportif en vue de structurer la mise en œuvre d'un cycle de préparation physique ou mentale.	
Bloc 9 : développement de stratégies d'adaptation et d'évolution de sa structure grâce aux interactions avec l'environnement institutionnel et le réseau d'acteurs socio-économiques	UE - Stage - Expérience professionnelle - Partie B (Intervention)	12		
	UE - Stage - Expérience professionnelle - Partie C (Recherche)	6	Maitriser les fondamentaux d'une présentation scientifique à l'oral (connaissances de la thématique de recherche, de la méthodologie, des résultats et de l'interprétation des résultats).	20h TD 24h TD 6h TP
	UE - Méthodologie de la recherche appliquée	3	Savoir discuter ses résultats au regard de questions d'experts.	

## 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 : préparation physique, préparation mentale et réathlétisation. Cela correspond à la réalité du monde professionnel. En effet la plupart des structures ne peuvent s'offrir un spécialiste par domaine de compétence et ont besoin de professionnels performants pouvant gérer les différents aspects de la préparation de l'athlète.

À l'issue du Master mention EOPS, le diplômé disposera d'une triple compétence : scientifique, professionnelle et sportive, comme présentée dans la **fiche RNCP** Master Entrainement et Optimisation de la Performance Sportive consultable via le site : <https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/32169/>

Cette triple compétence 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, le diplômé :

- Maîtrisera les outils d'évaluation de plusieurs types de pratiquants (sportifs, compétiteurs, blessés en reprise d'activité) pour élaborer des bilans individuels sur les plans physique ou/et mental ;
- Élaborera 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 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.

La formation est accessible en **contrat d'apprentissage ou de professionnalisation**. Contact : [emma.robat@univ-lyon1.fr](mailto:emma.robat@univ-lyon1.fr)

Le Master est également accessible en **Formation Continue**. Contacter le service FOCAL : [fcsciences@univ-lyon1.fr](mailto:fcsciences@univ-lyon1.fr)

## 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).

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. 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 réathlétisation. Le semestre 3 permet d'approfondir les connaissances et compétences liées à la maîtrise des outils d'évaluation et la conception et programmation de cycles de développement des qualités physiques et mentales, ainsi que la prise en charge des sportifs dans le cadre d'une réathlétisation. Le semestre 4 est organisé pour permettre une mise en situation approfondie et en responsabilité auprès de sportifs de bon niveau.

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

Les enquêtes d'insertion professionnelle réalisées auprès des promotions sortantes montrent que 76,2% des diplômés du master mention STAPS spécialité PPMR ayant répondu à l'enquête ont un emploi un an après l'obtention de leur diplôme. Ainsi, ce taux de professionnalisation élevé démontre 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 suivants : préparateur physique – préparateur mental – coach sportif individuel – entraîneur – éducateur sportif.

## 5- Modalités de validation

Validation des deux semestres et des UE constitutives. Il est nécessaire d'avoir acquis chacun des blocs de compétences à la moyenne. Au sein de chaque bloc, les UE se compensent à condition d'avoir note minimale de 8/20 pour chaque UE. Validation de l'UE « Expérience Professionnelle en PPMR – 2 » (session unique sans compensation).

## 6- Effectifs et taux de réussite

		2018-19	2019-20	2020-21
M2 PPMR	Effectif	97	72	65
	Réussite	66	67	40
	Taux Réussite	68%	93%	62%