

Master Sciences et techniques des activités physiques et sportives - STAPS Parcours : Altitude et performance



Présentation

- **Accessible en formation continue**
- **M2 accessible en alternance**

L'offre de formation de Master STAPS de l'UPVD se situe à l'UFR STAPS à l'antenne de Font-Romeu. Le site de Font-Romeu / Sud de France promu « Cité de l'excellence sportive et de l'éducation » vise à promouvoir la recherche associée à l'expertise pour l'optimisation de la performance sportive, comme élément fondamental d'amélioration des pratiques de terrain en liaison avec les pôles haut niveau du site, le CNEA de Font Romeu (CREPS Montpellier) et le laboratoire Européen Performance, Santé, Altitude (LEPSA). Ainsi le site de Font-Romeu, de par ses spécificités liées à sa situation géographique, permet d'offrir aux étudiants des formations de pointe axées sur l'entraînement et l'optimisation de la performance en altitude.

Les sports de montagne comme le trail-running (course à pied en montagne) et le ski alpinisme sont en plein essor. Les événements de ce type fleurissent un peu partout. L'objectif de ce master consiste à former des spécialistes de la préparation physique et de l'optimisation de la performance afin de proposer de nouveaux services d'accompagnement aux sportifs pratiquant des activités d'endurance en montagne (prévention-entraînement-nutrition-comportement à risque).

Enjeux

Cette formation indifférenciée de MASTER Recherche et Professionnel en ALTITUDE ET PERFORMANCE vise l'acquisition de compétences scientifiques, professionnelles et sportives, 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 particulier de l'altitude modérée. Un stage en définit la finalité.

L'objectif de la formation du MASTER STAPS (recherche ou professionnel) en ALTITUDE ET PERFORMANCE 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 particulier de l'altitude modérée. Une place privilégiée sera accordée à l'entraînement des pratiques sportives de nature et de montagne (Ski-Alpinisme, Trail Running, VTT).

Il s'agira de former des cadres, professionnels de la préparation physique, des futurs conseillers techniques régionaux et nationaux, des directeurs de fédérations sportives, des dirigeants de clubs, des préparateurs physiques...

Savoir-faire et compétences

Compétences en termes de connaissances scientifiques à acquérir

- Faire acquérir aux étudiants un haut niveau de compétences scientifiques et techniques, réutilisables dans l'Entraînement et l'Optimisation de la Performance en altitude, en vue de leur projet professionnel.
- Préparer les étudiants à la construction et à la mise en place de leur projet professionnel.
- Renforcer la culture scientifique et sportive.
- Aider l'étudiant à construire son projet professionnel.

Compétences en termes de compétences professionnelles à acquérir

Le futur cadre diplômé sera capable de :

- planifier l'entraînement au sein d'une équipe, d'une association sportive,
- coordonner, animer et manager l'équipe et le personnel,
- assurer la formation et la guidance des personnels,
- établir des réseaux de relations avec les fédérations sportives,
- valoriser la structure institutionnelle par la communication des résultats sportifs et des événements,

Lieu(x) de la formation

- Perpignan

Stage(s)

Oui, obligatoires

Rythme

- En alternance
 - Contrat d'apprentissage
 - Contrat de professionnalisation

Renseignements

Responsable pédagogique
Eric Fruchart

UFR STAPS - Scolarité
04 68 30 01 51
staps-f@univ-perp.fr

Formation continue
04 68 66 20 61
sfc@univ-perp.fr

Service des études, de la vie étudiante, de l'orientation et de l'appui au handicap (SEVEOH/ BAI0) :
04 68 66 20 42
baio@univ-perp.fr

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

- contribuer à la réalisation de protocoles d'entraînement en altitude et en plaine.

Admission

Candidature

Modalités de candidature

Calendrier des candidatures en M1

Consulter le calendrier

Critères d'admission en M1

Capacité d'accueil globale : 25

Mentions de licences conseillées

STAPS parcours Entraînement Sportif et Activités Physiques Adaptées et Santé

Pré requis

Avoir suivi l'une des licences conseillées

Critères d'examen des dossiers

1. Dossier rendu complet et dans les délais impartis
2. Relevé de notes
3. Lettre de motivation
4. Cohérence du parcours L- M et parcours de M2 visé
5. Lettre(s) de recommandation
6. Classement
7. Expérience professionnelle.
8. Cohérence du profil professionnel avec le parcours de M2 visé

Modalités de recours en cas de refus à une demande de candidature en M1

- Voies de recours pour les admissions en M1

Critères d'admission en M2

- Admission sur dossier et entretien éventuel
- E-candidat

A partir du 24/02 au 10/06 2020
et du 08/07 au 23/08 2020

- Guide d'utilisation d'E-candidat
- Installer acrobat reader

Et après ?

Poursuites d'études

Inscription en Doctorat
Contact : jpla@univ-perp.fr

Programme

Connaitre les crédits ECTS pour ce master



Master 1
Master 2

Semestre 1

UE1 - Connaissances générales

- Déterminants psychologiques de la performance
- Mécanique de la contraction musculaire
- Bioénergétique de l'entraînement en altitude

UE2 - Compétences transverses

- Statistiques appliquées
- Accompagnement et interaction numérique encadrement sportif
- Langue vivante au choix : Espagnol, Anglais
- Communication et posture professionnelle

UE3 - Enseignements de Spécialisation

- Fatigue musculaire et performance
- Micronutrition Performance et Santé
- Conduites addictives et dopage
- Méthodologie du projet (séminaires méthodologiques et thématiques)
- Conception du projet R & P

Semestre 2

UE1 - Connaissances approfondies

- Conduites à risque et sports de montagne
- Fonction pulmonaire en altitude
- Analyses physiologiques du rendement à l'exercice

UE2 - Méthodologie de spécialisation

- Outils Dartfish et analyse vidéo du mouvement
- Planification de l'entraînement
- Stage d'immersion en milieu professionnel

UE3 - Spécialisation et ouverture

- Traumatologie de l'entraînement sportif
- Effets physiologiques du dopage sportif
- Imagerie mentale et champs d'intervention

Semestre 3

UE1 - Enseignements fondamentaux relatifs aux spécialités

- Stratégies d'optimisation de la performance en altitude
- Limites musculaires et entraînement
- Hémorhéologie et performance
- Déterminants psycho-sociologiques de la performance

UE2 - Enseignements spécialisés

- Adaptation du système cardiovasculaire en altitude
- Aspects préventifs de l'entraînement
- Contrôle du dopage
- Suivi biologique du sportif de haut niveau
- Performance, altitude et stress oxydant

UE3 - Enseignements de préprofessionnalisation

- Organisation de trail et valorisation touristique
- Projet professionnel encadré R & P
- Conduite vers l'emploi

Semestre 4

UE1 - Projet R & P

- Stage 3PU OU Stage recherche



**Laboratoire Européen
Performance Santé
Altitude**

**UFR Sciences et
Techniques des Activités
Physiques et Sportives**
7, av. Pierre de Coubertin
66120 Font Romeu

Source du document
<https://lepsa.univ-perp.fr/>