

PÉRIODE D'ACCRÉDITATION : 2022 / 2026

UNIVERSITÉ PAUL SABATIER

---

# SYLLABUS MASTER

Mention STAPS : entraînement et optimisation de  
la performance sportive

M1 entraînement et optimisation de la performance  
sportive

---

<http://www.f2smhstaps.ups-tlse.fr/>  
<http://master-entrainement.univ-tlse3.fr/>

2023 / 2024

20 JUILLET 2023

# SOMMAIRE

---

SCHÉMA ARTICULATION LICENCE MASTER . . . . .	3
PRÉSENTATION . . . . .	4
PRÉSENTATION DE LA MENTION . . . . .	4
Mention STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive . .	4
Compétences de la mention . . . . .	4
PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE M1 entraînement et optimisation de la per- formance sportive . . . . .	4
RUBRIQUE CONTACTS . . . . .	5
CONTACTS PARCOURS . . . . .	5
CONTACTS MENTION . . . . .	5
Tableau Synthétique des UE de la formation . . . . .	6
LISTE DES UE . . . . .	9
GLOSSAIRE . . . . .	29
TERMES GÉNÉRAUX . . . . .	29
TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES . . . . .	29
TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS . . . . .	30

# SCHÉMA ARTICULATION LICENCE-MASTER À UT3

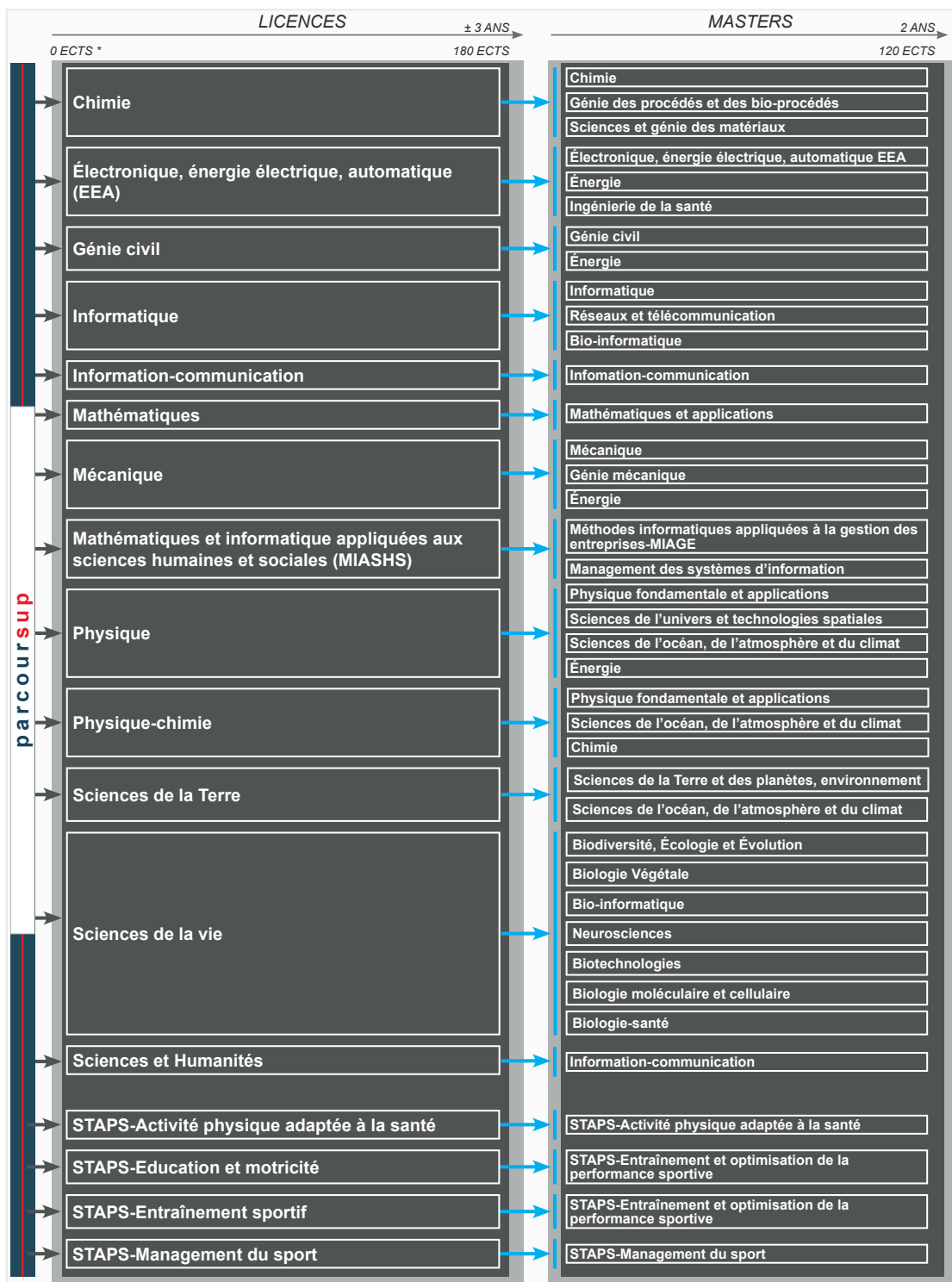
## SCHÉMA ARTICULATION LICENCE-MASTER À UT3

Ce tableau précise les mentions de licences conseillées pour l'accès aux masters d'UT3 aux étudiants effectuant un cursus complet d'études à UT3.

→ Accès non sélectif avec capacité d'accueil

→ Accès sélectif (concours ou dossier)

\* European Credits Transfer System



Toutes les mentions de licence permettent la poursuite vers des parcours du Master MEEF qui sont portés par l'Institut National Supérieur du Professorat et de l'Éducation (INSPE) de l'Université Toulouse II - Jean-Jaurès.

Sources : Arrêté d'accréditation UT3 du 31 août 2021 et Arrêté du 31 mai 2021 modifiant l'arrêté du 6 juillet 2017 fixant la liste des compatibilités des mentions du diplôme national de licence avec les mentions du diplôme national de master. <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043679251> et arrêté d'accréditation UT3

# PRÉSENTATION

---

## PRÉSENTATION DE LA MENTION

### MENTION STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

Sur le plan professionnel, ce master s'inscrit dans la continuité de la licence "Entraînement sportif", par rapport à laquelle elle constitue un approfondissement des compétences professionnelles dans les métiers de la préparation physique, de l'entraînement et de l'encadrement technique permettant l'intervention en autonomie auprès de sportifs de haut niveau ou de jeunes espoirs et une spécialisation dans le domaine de la prévention des blessures, du surentraînement et des conduites à risques. Les objectifs de la formation sont donc de former des professionnels experts capables de concevoir, de mettre en œuvre, de conduire et de gérer des projets d'entraînement fondés à la fois sur le partage d'expériences de terrain et sur les approches scientifiques les plus actualisées. Il s'agit de former des spécialistes de haut niveau dans les domaines de la préparation physique, de la condition physique et de l'entraînement, capables de maîtriser les charges de travail, avec une vocation dominante orientée vers les préventions (surentraînement, blessures, conduites à risque) et l'expertise pour la gestion de la carrière sportive.

### COMPÉTENCES DE LA MENTION

Les compétences acquises à l'issue de la formation visent à pouvoir intervenir auprès d'athlètes professionnels dans l'optimisation de leurs performances sportives en se basant sur les données récentes de la littérature et de la quantification de la performance.

Une formation à et par la recherche permettra, en outre, aux diplômés de s'initier aux métiers de la recherche et d'acquérir des compétences visant à pouvoir réaliser une thèse.

### PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE M1 ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

# RUBRIQUE CONTACTS

---

## CONTACTS PARCOURS

### RESPONSABLE M1 ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

DUCLAY Julien

Email : [julien.duclay@univ-tlse3.fr](mailto:julien.duclay@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561556546

VAUCELLE Serge

Email : [serge.vaucelle@univ-tlse3.fr](mailto:serge.vaucelle@univ-tlse3.fr)

### SECRÉTAIRE PÉDAGOGIQUE

NGO-TRONG Christophe

Email : [christophe.ngo-trong@univ-tlse3.fr](mailto:christophe.ngo-trong@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561557501

## CONTACTS MENTION

### RESPONSABLE DE MENTION STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

DUCLAY Julien

Email : [julien.duclay@univ-tlse3.fr](mailto:julien.duclay@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561556546

WATIER Bruno

Email : [bruno.watier@univ-tlse3.fr](mailto:bruno.watier@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561337897

# TABLEAU SYNTHÉTIQUE DES UE DE LA FORMATION

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	Cours	TD	TP	TP DE	Projet	Stage
<b>Premier semestre</b>											
10	ZEOP7AAU	METHODOLOGIE DU PROJET PROFESSIONNEL EOPS (11)	I	3	O		24				
11	ZEOP7ABU	METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE	I	3	O		14	10			
12	ZEOP7ACU	ANALYSE ET TRAITEMENT STATISTIQUE DE DONNÉES	I	3	O	14		10			
14	ZEOP7ADU	BIOMÉCANIQUE DU MOUVEMENT (Biomécanique M1 EOPS)	I	6	O	24	16		8		
15	ZEOP7AEU	PHYSIOLOGIE DU MOUVEMENT (ZEOP7AEU)	I	6	O	24	24				
<b>Choisir 1 UE parmi les 2 UE suivantes :</b>											
16	ZEOP7AFU	GESTION DE LA CHARGE ET PLANIFICATION (Gestion de la Charge)	I	6	O	14	24	10			
18	ZEOP7AHU	RÉÉDUCATION ET RÉADAPTATION DU MOUVEMENT	I	6	O	14	20	10			
<b>Choisir 1 UE parmi les 2 UE suivantes :</b>											
17	ZEOP7AGU	PILOTAGE DU PROJET SPORTIF	I	3	O	12	12				
19	ZEOP7AIU	PHYSIOPATHOLOGIE DES ALTERATIONS DU MOUVEMENT	I	3	O		24				
<b>Second semestre</b>											
20	ZEOP8AAU	COMPÉTENCE LINGUISTIQUE	II	3	O		24				
21	ZEOP8ABU	OUTILS DE QUANTIFICATION DE LA PERFORMANCE DE L'ATHLÈTE (Outils de Quanti 1)	II	3	O			24			
22	ZEOP8ACU	NEUROPHYSIOLOGIE DU MOUVEMENT HUMAIN	II	6	O	24	24				
23	ZEOP8ADU	NEUROPSYCHOLOGIE DU MOUVEMENT HUMAIN (UE13)	II	6	O	24	18	6			
<b>Choisir 1 UE parmi les 2 UE suivantes :</b>											
24	ZEOP8AEU	GESTION DE L'ENTRAÎNEMENT (Gestion Entraînement)	II	6	O	14	24	10			

\* **AN** :enseignements annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	Cours	TD	TP	TP DE	Projet	Stage
28	ZEOP8AIU	EVALUATIONS FONCTIONNELLES DU MOUVEMENT ALTÉRÉ	II	6	O	14	20	10			
<b>Choisir 1 UE parmi les 2 UE suivantes :</b>											
25	ZEOP8AFU	MÉMOIRE RECHERCHE AVANCE	II	6	O					150	
26	ZEOP8AGU	STAGES	II	6	O						1,5
27		ZEOP8AG1 Stage Professionel									
		ZEOP8AG2 Mémoire recherche en science de la vie								75	

\* **AN** :enseignements annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre





---

## LISTE DES UE

---

<b>UE</b>	<b>METHODOLOGIE DU PROJET PROFESSIONNEL EOPS (11)</b>	<b>3 ECTS</b>	<b>1<sup>er</sup> semestre</b>
<b>ZEOP7AAU</b>	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

## ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

ILLE Anne

Email : [anne.ille@univ-tlse3.fr](mailto:anne.ille@univ-tlse3.fr)

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Préciser son projet professionnel et les conditions de sa mise en œuvre.
- Comprendre les évolutions du marché de l'emploi sportif pour y développer son projet professionnel de façon adaptée
- Savoir trouver les ressources pour concrétiser son projet professionnel.

## DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Rappels sur les statuts de l'emploi dans les métiers de l'entraînement sportif
- Les évolutions du marché de l'emploi sportif fédéral : passage vers l'économie sociale et solidaire, les groupements d'employeurs et les nouvelles formes de salariat, dualisation du sport amateur fédéral vs commercial.
- Concrétiser son projet professionnel : les ressources disponibles
  - Identifier et valoriser ses compétences et expériences
  - Construire et opérationnaliser des techniques sur les outils de communications tels que C.V, Lettres de motivation, réseaux sociaux...
  - Mettre ces outils en adéquation avec le Projet Professionnel, avec la réalité du marché de l'emploi (faisabilité du projet), ainsi que le choix des stages.

## PRÉ-REQUIS

- Réglementation de l'entraînement sportif en France
- Bases sur les statuts de l'emploi (Licence ES)

## COMPÉTENCES VISÉES

Cette UE contribue à développer les compétences identifiées dans la fiche RNCP 32169 du Master EOPS :

- Réaliser et promouvoir un projet de développement adapté aux évolutions de l'environnement de la structure et aux potentialités de celle-ci
- Développer des stratégies innovantes pour s'adapter aux évolutions du contexte
- Communiquer à des fins de formation ou de transfert de connaissances, par oral et par écrit, en français et dans au moins une langue étrangère
- Analyser ses actions en situation professionnelle, s'autoévaluer pour améliorer sa pratique dans le cadre d'une démarche qualité.

## MOTS-CLÉS

emploi sportif, statuts de l'emploi

UE	METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE	3 ECTS	1 <sup>er</sup> semestre
ZEOP7ABU	TD : 14h , TP : 10h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

## ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BAURES Robin

Email : [robin.baures@univ-tlse3.fr](mailto:robin.baures@univ-tlse3.fr)

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Dans cet enseignement, les étudiants seront formés à l'élaboration de l'ensemble des sections constitutives d'un mémoire de recherche, bénéficieront d'une formation à l'analyse statistique avancée complémentaire à celle déjà suivie en licence, et seront initiés au traitement du signal.

## DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les CM sont consacrés à l'approfondissement de méthodologie nécessaire pour l'élaboration d'un mémoire de recherche au format d'un article scientifique, à la formation aux statistiques avancées pour l'analyse des résultats expérimentaux de données recueillies lors des TP et à l'approfondissement des méthodes de traitements de signal (normalisation, filtrage, , transformée de Fourier, ...).

Les TP seront consacrés à l'acquisition, au traitement et à l'analyse de données recueillies sur 2 thématiques au choix parmi : Electromyographie (intervenant : David Amarantini), cinématique en 2 et 3 dimensions (intervenant : Bruno Watier), mesure de force sur ergomètre isocinétique (intervenant : Julien Duclay), temps de réaction (intervenant : Robin Baurès).

Compétences acquises :

Les étudiants seront ainsi formés à l'acquisition, au traitement et à l'analyse de données (EMG, mesure d'efforts musculaires, cinématique 3D, temps de réaction) recueillies sur des thématiques en cohérence avec la discipline choisie pour la réalisation de leur mémoire de recherche.

## PRÉ-REQUIS

Initiation à la recherche, niveau L (note de recherche L3); bases élémentaires concernant l'acquisition et de traitement des données sur tableau, niveau L.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Guide des Sciences expérimentales. J. Pagé, G Boisclair, R. Mathieu

## MOTS-CLÉS

Méthodologie de la recherche ; sciences expérimentales ; traitement du signal ; acquisition de données ; statistiques avancées.

<b>UE</b>	<b>ANALYSE ET TRAITEMENT STATISTIQUE DE DONNÉES</b>	<b>3 ECTS</b>	<b>1<sup>er</sup> semestre</b>
<b>ZEOP7ACU</b>	Cours : 14h , TP : 10h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

## ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BAURES Robin

Email : [robin.baures@univ-tlse3.fr](mailto:robin.baures@univ-tlse3.fr)

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de ce cours est d'apporter aux étudiants les compétences statistiques, tant théoriques que pratiques, leur permettant d'objectiver l'effet de leur intervention (au sens large : sur leur public sportif, personnes déficientes, clientèle etc...), quel que soit ce domaine d'intervention. En particulier, nous verrons comment :

- Comparer plusieurs méthodologies d'intervention et permettre une objectivation des choix
- Définir l'effet d'une intervention
- Définir des objectifs de performance / réhabilitation etc... et vérifier l'atteinte de ces objectifs
- Déterminer l'influence de différents facteurs sur une performance, état de santé etc...

## DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les CM porteront sur l'initiation aux statistiques inférentielles, en découvrant différents tests statistiques tels que l'ANOVA, le t de student, la corrélation etc...

Le TP viseront à donner aux étudiants une maîtrise du logiciel R, et des principaux tests statistiques en lien avec les CM. Les tests statistiques réalisés en TP seront choisis parmi la liste suivante, et ceux qui ne seront pas vus en cours seront en téléchargement libre pour que les étudiants puissent les faire par eux-mêmes. Les thèmes prévus sont :

- TP0 organiser ses données dans R
- TP1 initiation à R
- TP2 le t de student
- TP3 ANOVA
- TP4 corrélation et régression
- TP5 régression multiple
- TP6 Analyse en Composante Principale
- TP7 Tests non paramétriques
- TP8 Khi deux
- TP9 corrélation partielle
- TP10 régression logistique
- TP11 Analyse de médiation et modération

## PRÉ-REQUIS

Initiation aux statistiques, cours de niveau L3

## SPÉCIFICITÉS

Non applicable

## COMPÉTENCES VISÉES

À la fin de ce cours, je dois comprendre ce que sont et font les statistiques, le principe général pour choisir un test, le réaliser sous R, interpréter les résultats et savoir les reporter à un lecteur.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

David Howell, Méthodes statistiques en sciences humaines, Edition de Boeck.

Pierre André Cornillon. Programmer avec R. Presses universitaires de Rennes.

## MOTS-CLÉS



<b>UE</b>	<b>BIOMÉCANIQUE DU MOUVEMENT (Biomécanique M1 EOPS)</b>	<b>6 ECTS</b>	<b>1<sup>er</sup> semestre</b>
<b>ZEOP7ADU</b>	Cours : 24h , TD : 16h , TP DE : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h
<b>URL</b>	<a href="https://moodle.univ-tlse3.fr/course/view.php?id=7024">https://moodle.univ-tlse3.fr/course/view.php?id=7024</a>		

[ [Retour liste de UE](#) ]

## ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

AMARANTINI David

Email : [david.amarantini@univ-tlse3.fr](mailto:david.amarantini@univ-tlse3.fr)

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Après des rappels fondamentaux de biomécanique du mouvement, cet enseignement a pour objectif d'approfondir les connaissances et la compréhension des principes de la mécanique appliquée au mouvement humain et la performance motrice.

## DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les notions de travail, énergie et puissance sont tout particulièrement présentées, en les développant du solide isolé au mobile poly-articulé lors de plusieurs mouvements locomoteurs (marche, course, saut et réception). Les étudiants seront également formés au formalisme et à l'application de la dynamique inverse en conditions statiques et dynamique. Cette approche permet notamment la quantification de l'effort musculaire résultant produit lors d'une action motrice autour d'une articulation, et sera abordée en 2D par la méthode des segments libres. Enfin, cet enseignement approfondira les connaissances des étudiants dans le domaine de la mécanique musculaire, en particulier concernant les mécanismes sous-jacents la plasticité des propriétés mécaniques des muscles suite à différents types de sollicitations.

## PRÉ-REQUIS

Initiation à la biomécanique et l'analyse du mouvement, niveau L.

## COMPÉTENCES VISÉES

Les étudiants auront assimilé les bases de mécanique du mouvement humain et de la locomotion en particulier. Ils maîtriseront des concepts de base de cinématique, de cinétique, de dynamique et de mécanique musculaires, pour une application en biomécanique du sport et en biomécanique clinique.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Analyse du mouvement humain par la biomécanique, JP. Blanchi, P. Allard

Biomécanique : Eléments de mécanique musculaire, F. Goubel, G. Lensele-Corbeil

Biomechanics and Motor Control of Human Movement, D.A. Winter

## MOTS-CLÉS

Biomécanique, analyse du mouvement, dynamique inverse, puissance, travail, énergie, mouvement humain, système poly-articulé.

UE	PHYSIOLOGIE DU MOUVEMENT (ZEOP7AEU)	6 ECTS	1 <sup>er</sup> semestre
ZEOP7AEU	Cours : 24h , TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h
URL	<a href="https://moodle.univ-tlse3.fr/course/view.php?id=7026">https://moodle.univ-tlse3.fr/course/view.php?id=7026</a>		

[ Retour liste de UE ]

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

CORDONNIER BERTELOOT Corinne  
Email : [corinne.cordonnier@univ-tlse3.fr](mailto:corinne.cordonnier@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'enseignement délivré dans cette UE a pour objectif de développer les connaissances physiologiques concernant l'effet de l'entraînement sur le système musculaire ainsi que les effets de l'entraînement en différents milieux environnementaux afin d'élaborer et évaluer les programmes d'entraînement et la préparation physique.

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Il aborde plus précisément les mécanismes de plasticité musculaire à l'exercice et au déconditionnement, les mécanismes de transport du lactate à l'exercice et à l'entraînement, l'acidose musculaire, l'équilibre acido basique et la fatigue musculaire, l'influence de l'environnement et des milieux extrêmes, les mécanismes physiologiques de la cicatrisation des lésions de l'appareil locomoteur, les déterminants génétiques de l'adaptation à l'entraînement.

### PRÉ-REQUIS

Physiologie des fonctions cardiovasculaire, respiratoire, musculaire, biologie cellulaire et moléculaire, métabolisme énergétique, biologie de l'exercice.

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Widmaier E.P., Raff H., Strang K.T. Vander, Physiologie humaine. Ed. Maloine, Paris, 12e édition, 2013. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. Physiologie du sport et de l'exercice, 6e édition, Ed. de Boeck supérieur, Paris, 2017.

### MOTS-CLÉS

Entraînement, muscle strié squelettique, influence de l'environnement, cicatrisation des blessures, milieux extrêmes

UE	GESTION DE LA CHARGE ET PLANIFICATION (Gestion de la Charge)	6 ECTS	1 <sup>er</sup> semestre
ZEOP7AFU	Cours : 14h , TD : 24h , TP : 10h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

## ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

VAUCELLE Serge

Email : [serge.vaucelle@univ-tlse3.fr](mailto:serge.vaucelle@univ-tlse3.fr)

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Approfondissement des connaissances liées au développement des qualités physiques du sportif. Étude des modèles théoriques et scientifiques de l'entraînement. Adaptation de la charge de travail aux contraintes (contextes, publics, échéances). Actualisation des contenus d'optimisation de la performance sportive, prévention des blessures, réathlétisation. Élaboration de programmes d'intervention simples, adaptés, planifiés.

## DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Méthodologie de l'ES : périodisation, planification, programmation
- Origines, actualité. Modèles historiques, modèles orthodoxes, modèles récents
- Diagnostic sportif et conceptions théoriques de l'entraînement
- Analyse d'un système de gestion de la charge d'entraînement (interne, externe, intégré, intégratif)
- Prévention, prophylaxie, testing, réathlétisation

## PRÉ-REQUIS

Maîtrise des connaissances développées au sein de la Licence STAPS ES

## SPÉCIFICITÉS

Mobilisation d'outils technologiques de quantification de la charge au service de l'entraîneur.

## COMPÉTENCES VISÉES

Conception des stratégies et des dispositifs d'entraînement et organisation de leur mise en oeuvre

1. Concevoir une programmation pluriannuelle précisant les objectifs sportifs et les moyens nécessaires pour les atteindre
2. Concevoir une planification, une programmation et des méthodes pour optimiser le potentiel des athlètes grâce à la prise en compte et le développement des connaissances scientifiques pluridisciplinaires
3. Rendre l'athlète autonome afin de préserver sa santé et son intégrité physique et psychologique

## MOTS-CLÉS

Planification. Programmation. Procédés. Développement. Optimisation. Qualités physiques. Prévention.



UE	PILOTAGE DU PROJET SPORTIF	3 ECTS	1 <sup>er</sup> semestre
ZEOP7AGU	Cours : 12h , TD : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

CHARLOT Vincent

Email : [vincent.charlot@univ-tlse3.fr](mailto:vincent.charlot@univ-tlse3.fr)

UE	RÉÉDUCATION ET RÉADAPTATION DU MOUVEMENT	6 ECTS	1 <sup>er</sup> semestre
ZEOP7AHU	Cours : 14h , TD : 20h , TP : 10h	Enseignement en français	Travail personnel 106 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

#### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : [julien.duclay@univ-tlse3.fr](mailto:julien.duclay@univ-tlse3.fr)

<b>UE</b>	<b>PHYSIOPATHOLOGIE DES ALTERATIONS DU MOUVEMENT</b>	<b>3 ECTS</b>	<b>1<sup>er</sup> semestre</b>
<b>ZEOP7AIU</b>	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

#### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : [julien.duclay@univ-tlse3.fr](mailto:julien.duclay@univ-tlse3.fr)

UE	COMPÉTENCE LINGUISTIQUE	3 ECTS	2 <sup>nd</sup> semestre
ZEOP8AAU	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily

Email : [emily.hancock@univ-tlse3.fr](mailto:emily.hancock@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Communiquer à l'écrit et à l'oral en anglais dans le domaine de spécialité (sport/performance sportive)

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Entraînement à la compréhension de documents audios/vidéos dans le domaine sportif /

Lecture d'articles scientifiques : compréhension, synthèse, présentation des données /

Expression orale en continue et en interaction (exposé & animation de séance type congrès)

### PRÉ-REQUIS

Niveau B2

### COMPÉTENCES VISÉES

1. Savoir parcourir la recherche scientifique pour trouver des informations pertinentes
2. Etre capable de communiquer ces informations à l'écrit et à l'oral
3. Prise de parole en public de manière convaincante (type congrès)
4. Développement de certains soft skills (compétences douces ou personnelles)

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

JSCR <https://journals.lww.com/nsca-jscr/toc/2021/02001ANGLAIS> LCA (Lecture Critique d'Article) Le Kit de Survie, Dr Pascaline FAURE

### MOTS-CLÉS

sport performance optimisation

UE	OUTILS DE QUANTIFICATION DE LA PERFORMANCE DE L'ATHLÈTE (Outils de Quanti 1)	3 ECTS	2 <sup>nd</sup> semestre
ZEOP8ABU	TP : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

VAUCELLE Serge

Email : [serge.vaucelle@univ-tlse3.fr](mailto:serge.vaucelle@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Maîtrise des outils modernes de quantification de l'entraînement

Intégration des outils technologiques au service des systèmes complexes de production de performance (entraînement, conditionnement physique, profilage, affûtage...)

Protocoles de testing, monitoring longitudinal et suivi des paramètres d'entraînement, dans un but d'organisation, d'adaptation, d'évaluation, de gestion des interventions

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les outils de quantification au service de l'entraînement et de la préparation physique

Gestion de la charge de travail et datas

Chronométrie et accélération

Profilage force-vitesse-puissance et suivi des relations charge-vitesse

Réactivité et performance cognitive

Électrostimulation et fatigue musculaire

Analyse qualitative des appuis de marche/course/saut/détente

Évaluation des intensités de fatigue et suivi de l'entraînement

### PRÉ-REQUIS

Maîtrise des connaissances développées au sein des enseignements du Master EOPS 1

### COMPÉTENCES VISÉES

Usages avancés et spécialisés des outils numériques

Identifier les usages numériques et les impacts de leur évolution sur le domaine

Se servir de façon autonome des outils numériques avancés pour un ou plusieurs métiers ou secteurs de recherche du domaine

### MOTS-CLÉS

Quantification. Datas. Qualités physiques. Outils technologiques. Batteries de tests. Protocoles

<b>UE</b>	<b>NEUROPHYSIOLOGIE DU MOUVEMENT HUMAIN</b>	<b>6 ECTS</b>	<b>2<sup>nd</sup> semestre</b>
<b>ZEOP8ACU</b>	Cours : 24h , TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : [julien.duclay@univ-tlse3.fr](mailto:julien.duclay@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de cette UE sera de présenter les mécanismes neuromusculaires impliqués dans la performance motrice ainsi que la plasticité de ces mécanismes à l'entraînement.

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les thématiques suivantes seront abordées au cours de cette UE :

- Fatigue neuromusculaire
- Neurophysiologie de la contraction musculaire
- Plasticité neuromusculaire à l'entraînement
- Prise d'information, décision et performance motrice
- Plasticité cérébrale et expertise
- Coordination motrice

### PRÉ-REQUIS

Neuro anatomie du système neuromusculaire, méthodes de renforcement musculaire

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

The Circuitry of the Human Spinal Cord

### MOTS-CLÉS

Neurophysiologie ; fatigue ; excitabilité corticospinale ; electromyographie ; stimulodétection

<b>UE</b>	<b>NEUROPSYCHOLOGIE DU MOUVEMENT HUMAIN (UE13)</b>	<b>6 ECTS</b>	<b>2<sup>nd</sup> semestre</b>
<b>ZEOP8ADU</b>	Cours : 24h , TD : 18h , TP : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h
<b>URL</b>	<a href="https://moodle.univ-tlse3.fr/course/view.php?id=7030">https://moodle.univ-tlse3.fr/course/view.php?id=7030</a>		

[ [Retour liste de UE](#) ]

## ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

ILLE Anne

Email : [anne.ille@univ-tlse3.fr](mailto:anne.ille@univ-tlse3.fr)

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de cette UE est d'utiliser les modèles et méthodologies scientifiques pour analyser et mesurer les comportements dans des tâches perceptivo-motrices individuelles ou collectives, et pour optimiser les conditions d'entraînement et de ré-entraînement.

## DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Modèles de l'auto-organisation et de l'émergence des coordinations motrices intra-individuelles et inter-individuelles et applications en sport.
- Modèles de l'apprentissage moteur, prescriptions sur les conditions d'apprentissage et applications au sport de haut niveau : instructions, organisation de la pratique, autorégulation de l'apprentissage, focalisation attentionnelle.
- Conception et mise en oeuvre de situations d'entraînement basés sur ces différents modèles, et de protocoles d'évaluation utilisant les outils de mesure transportables.

## PRÉ-REQUIS

Connaissances de niveau licence sur le contrôle du mouvement et l'apprentissage des habiletés motrices.

## COMPÉTENCES VISÉES

Cette UE contribue principalement au développement des blocs de compétences (RNCP 32169) :

- Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés
- Communication spécialisée pour le transfert de connaissances
- Évaluation et analyse des performances de haut niveau

## MOTS-CLÉS

conditions d'apprentissage, habiletés motrices, habiletés décisionnelles, coordinations intra-individuelle et inter-individuelle

UE	GESTION DE L'ENTRAÎNEMENT (Gestion Entraînement)	6 ECTS	2 <sup>nd</sup> semestre
ZEOP8AEU	Cours : 14h , TD : 24h , TP : 10h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

## ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

VAUCELLE Serge

Email : [serge.vaucelle@univ-tlse3.fr](mailto:serge.vaucelle@univ-tlse3.fr)

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Approfondissement des connaissances de programmation de l'entraînement, en termes de suivi et de gestion

Étude des paramètres de l'entraînement pour l'optimisation de la performance sportive

Organisation et gestion de l'entraînement

Adaptation de la charge aux contraintes, aux contextes et aux échéances

Élaboration de programmes d'intervention complexes, adaptés et planifiés

## DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Méthodologie de l'ES : Coaching sportif, protocoles d'évaluation de la condition physique et entraînement fonctionnel.

- Paramètres de l'entraînement et gestion de la charge. Intégration des données, modélisation de l'activité, testing et monitoring.

- Analyse d'un système complexe d'entraînement. Le management moderne d'une structure d'élite. Exemples dans différents sports.

- Gestion de l'entraînement et Qualités Physiques :

Force concentrique et excentrique. Puissance et pliométrie. Endurance aérobie et efforts intermittents. Vitesse et répétition de sprints. Adresse et coordination. Étirements et optimisation de l'entraînement.

## PRÉ-REQUIS

Maîtrise des connaissances développées au sein de la Licence STAPS ES

## COMPÉTENCES VISÉES

Évaluation et analyse des performances de haut niveau

1-Optimiser l'évaluation des facteurs de la performance pour améliorer les conceptions de l'entraînement

Concevoir des protocoles de mesure adaptés pour optimiser l'entraînement et la performance dans le cadre du projet sportif

Maîtriser l'usage d'outils technologiques au service du projet de performance

Développer de nouveaux tests de mesure des facteurs de la performance pour identifier le potentiel des athlètes et/ou les facteurs de risque

2-Analyser les résultats des évaluations et l'évolution des performances dans les disciplines sportives au service du suivi de l'entraînement

Analyser les résultats en provenance des outils de l'évaluation dans le but de modéliser la performance de l'athlète

Maîtriser, utiliser et développer des connaissances scientifiques et des outils méthodologiques pour faire évoluer le pratiquant et sa discipline

3-Produire une évaluation systémique et une caractérisation individuelle des facteurs de la performance des sportifs suivis

## MOTS-CLÉS

Facteurs de la performance. Qualités physiques. Monitoring. Testing. Coaching. Quantification. Protocoles



UE	MÉMOIRE RECHERCHE AVANCE	6 ECTS	2 <sup>nd</sup> semestre
ZEOP8AFU	Projet : 150h	Enseignement en français	Travail personnel 150 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

#### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : [julien.duclay@univ-tlse3.fr](mailto:julien.duclay@univ-tlse3.fr)

UE	STAGES	6 ECTS	2 <sup>nd</sup> semestre
Sous UE	Stage Professionnel		
ZEOP8AG1	Stage : 1,5 mois minimum	Enseignement en français	Travail personnel 150 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

## ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

VAUCELLE Serge

Email : [serge.vaucelle@univ-tlse3.fr](mailto:serge.vaucelle@univ-tlse3.fr)

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Mise en application des connaissances de programmation de l'entraînement.

Suivi et gestion de cycles et séances visant à l'optimisation des performances sportives

Adaptation des charges de travail aux contraintes, contextes et échéances

Elaboration et mise en oeuvre de programmes d'intervention complexes, adaptés et planifiés

## DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Stage obligatoire d'une durée inférieure à 308 heures (pas de rémunération impérative)

150 heures minimum de travail étudiant

Mise en place d'une convention de stage

Organisation d'oraux de suivi de stage avec un enseignant "directeur de mémoire"

Suivi avec un entraîneur "tuteur de stage"

Rédaction d'un Mémoire de stage final (à rédiger selon un cadrage imposé)

## PRÉ-REQUIS

Maîtrise des connaissances développées au sein de la Licence STAPS ES

## COMPÉTENCES VISÉES

Evaluation du projet sportif de la structure

1. Evaluer les différents programmes aux différents âges et au regard des différents niveaux de compétition
2. Evaluer et analyser la cohérence des différents programmes dans leur progression sur la durée au regard des caractéristiques des pratiquants et des objectifs de performance déterminés
3. Faire des préconisations pour le suivi des programmes par l'utilisation d'outils et la mise en place de batteries d'indicateurs

## MOTS-CLÉS

Stage. Monde professionnel. Entraînement. Programmer. Planifier. Intervenir. Analyse de la tâche. Evaluation. Protocole

UE	STAGES	6 ECTS	2 <sup>nd</sup> semestre
Sous UE	Mémoire recherche en science de la vie		
ZEOX8AG2	Projet : 75h	Enseignement en français	Travail personnel 150 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : [julien.duclay@univ-tlse3.fr](mailto:julien.duclay@univ-tlse3.fr)

UE	EVALUATIONS FONCTIONNELLES DU MOUVEMENT ALTÉRÉ	6 ECTS	2 <sup>nd</sup> semestre
ZEOP8AIU	Cours : 14h , TD : 20h , TP : 10h	Enseignement en français	Travail personnel 106 h

[\[ Retour liste de UE \]](#)

#### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : [julien.duclay@univ-tlse3.fr](mailto:julien.duclay@univ-tlse3.fr)

## TERMES GÉNÉRAUX

### SYLLABUS

Dans l'enseignement supérieur, un syllabus est la présentation générale d'un cours ou d'une formation. Il inclut : objectifs, programme de formation, description des UE, prérequis, modalités d'évaluation, informations pratiques, etc.

### DÉPARTEMENT

Les départements d'enseignement sont des structures d'animation pédagogique internes aux composantes (ou facultés) qui regroupent les enseignantes et enseignants intervenant dans une ou plusieurs mentions.

### UE : UNITÉ D'ENSEIGNEMENT

Un semestre est découpé en unités d'enseignement qui peuvent être obligatoires, à choix ou facultatives. Une UE représente un ensemble cohérent d'enseignements auquel sont associés des ECTS.

### UE OBLIGATOIRE / UE FACULTATIVE

L'UE obligatoire fait référence à un enseignement qui doit être validé dans le cadre du contrat pédagogique. L'UE facultative vient en supplément des 60 ECTS de l'année. Elle est valorisée dans le supplément au diplôme. L'accumulation de crédits affectés à des UE facultatives ne contribue pas à la validation de semestres ni à la délivrance d'un diplôme.

### ECTS : EUROPEAN CREDITS TRANSFER SYSTEM

Les ECTS constituent l'unité de mesure commune des formations universitaires de licence et de master dans l'espace européen. Chaque UE obtenue est ainsi affectée d'un certain nombre d'ECTS (en général 30 par semestre d'enseignement, 60 par an). Le nombre d'ECTS varie en fonction de la charge globale de travail (CM, TD, TP, etc.) y compris le travail personnel. Le système des ECTS vise à faciliter la mobilité et la reconnaissance des diplômes en Europe.

## TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES

Les diplômes sont déclinés en domaines, mentions et parcours.

### DOMAINE

Le domaine correspond à un ensemble de formations relevant d'un champ disciplinaire ou professionnel commun. La plupart des formations de l'UT3 relèvent du domaine « Sciences, Technologies, Santé ».

### MENTION

La mention correspond à un champ disciplinaire. Il s'agit du niveau principal de référence pour la définition des diplômes nationaux. La mention comprend, en général, plusieurs parcours.

### PARCOURS

Le parcours constitue une spécialisation particulière d'un champ disciplinaire choisie par l'étudiant·e au cours de son cursus.

## LICENCE CLASSIQUE

La licence classique est structurée en six semestres et permet de valider 180 crédits ECTS. Les UE peuvent être obligatoires, à choix ou facultatives. Le nombre d'ECTS d'une UE est fixé sur la base de 30 ECTS pour l'ensemble des UE obligatoires et à choix d'un semestre.

## LICENCE FLEXIBLE

À la rentrée 2022, l'université Toulouse III - Paul Sabatier met en place une licence flexible. Le principe est d'offrir une progression "à la carte" grâce au choix d'unités d'enseignement (UE). Il s'agit donc d'un parcours de formation personnalisable et flexible dans la durée. La progression de l'étudiant.e dépend de son niveau de départ et de son rythme personnel. L'inscription à une UE ne peut être faite qu'à condition d'avoir validé les UE pré-requis. Le choix de l'itinéraire de la licence flexible se fait en concertation étroite avec une direction des études (DE) et dépend de la formation antérieure, des orientations scientifiques et du projet professionnel de l'étudiant.e. L'obtention du diplôme est soumise à la validation de 180 crédits ECTS.

## DIRECTION DES ÉTUDES ET ENSEIGNANT.E RÉFÉRENT.E

La direction des études (DE) est constituée d'enseignantes et d'enseignants référents, d'une directrice ou d'un directeur des études et d'un secrétariat pédagogique. Elle organise le projet de formation de l'étudiant.e en proposant une individualisation de son parcours pouvant conduire à des aménagements. Elle est le lien entre l'étudiant.e, l'équipe pédagogique et l'administration.

## TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS

### CM : COURS MAGISTRAL(AUX)

Cours dispensé en général devant un grand nombre d'étudiantes et d'étudiants (par exemple, une promotion entière), dans de grandes salles ou des amphithéâtres. Ce qui caractérise également le cours magistral est qu'il est le fait d'une enseignante ou d'un enseignant qui en définit les structures et les modalités. Même si ses contenus font l'objet de concertations avec l'équipe pédagogique, chaque cours magistral porte donc la marque de la personne qui le crée et le dispense.

### TD : TRAVAUX DIRIGÉS

Ce sont des séances de travail en groupes restreints (de 25 à 40 étudiantes et étudiants selon les composantes), animées par des enseignantes et enseignants. Les TD illustrent les cours magistraux et permettent d'approfondir les éléments apportés par ces derniers.

### TP : TRAVAUX PRATIQUES

Méthode d'enseignement permettant de mettre en pratique les connaissances théoriques acquises durant les CM et les TD. Généralement, cette mise en pratique se réalise au travers d'expérimentations et les groupes de TP sont constitués de 16 à 20 étudiantes et étudiants. Certains travaux pratiques peuvent être partiellement encadrés ou peuvent ne pas être encadrés du tout. A contrario, certains TP, du fait de leur dangerosité, sont très encadrés (jusqu'à une enseignante ou un enseignant pour quatre étudiantes et étudiants).

### PROJET OU BUREAU D'ÉTUDE

Le projet est une mise en pratique en autonomie ou en semi-autonomie des connaissances acquises. Il permet de vérifier l'acquisition de compétences.

### TERRAIN

Le terrain est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises en dehors de l'université.

## STAGE

Le stage est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises dans une entreprise ou un laboratoire de recherche. Il fait l'objet d'une législation très précise impliquant, en particulier, la nécessité d'une convention pour chaque stagiaire entre la structure d'accueil et l'université.

## SESSIONS D'ÉVALUATION

Il existe deux sessions d'évaluation : la session initiale et la seconde session (anciennement appelée "session de rattrapage", constituant une seconde chance). La session initiale peut être constituée d'examens partiels et terminaux ou de l'ensemble des épreuves de contrôle continu et d'un examen terminal. Les modalités de la seconde session peuvent être légèrement différentes selon les formations.

## SILLON

Un sillon est un bloc de trois créneaux de deux heures d'enseignement. Chaque UE est généralement affectée à un sillon. Sauf cas particuliers, les UE positionnées dans un même sillon ont donc des emplois du temps incompatibles.

