Université de Toulouse

Faculté des sciences du sport et du mouvement humain
Université de Toulouse

PÉRIODE D'ACCRÉDITATION : 2022 / 2026

UNIVERSITE DE TOULOUSE

SYLLABUS MASTER

Mention STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive

M1 entrainement et optimisation de la performance sportive

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

2026 / 2027

23 NOVEMBRE 2026

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 entrainement et optimisation de la performance sportive 4

RUBRIQUE CONTACTS 5

CONTACTS PARCOURS 5

CONTACTS MENTION 5

Tableau Synthétique des UE de la formation 6

LISTE DES UE 9

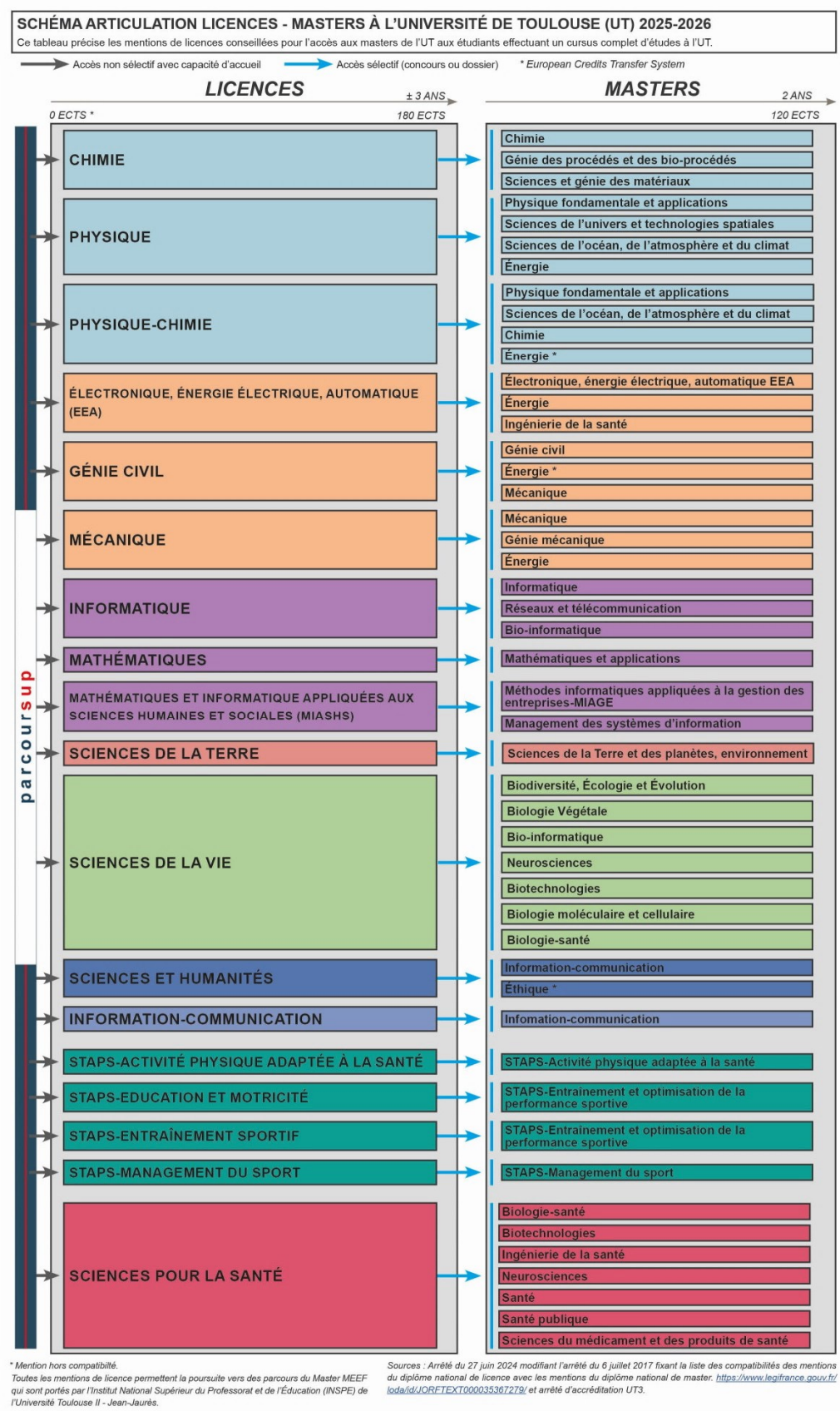
GLOSSAIRE 29

TERMES GÉNÉRAUX 29

TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES 29

TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS 30

SCHÉMA ARTICULATION LICENCE MASTER



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'entrainement 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'optimisitation 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 ENTRAINEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

RUBRIQUE CONTACTS

CONTACTS PARCOURS

RESPONSABLE M1 ENTRAINEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

CHAILLOU Thomas
Email : thomas.chaillou@univ-tlse3.fr

VAUCELLE Serge
Email : serge.vaucelle@univ-tlse3.fr

SECRÉTAIRE PÉDAGOGIQUE

NGO-TRONG Christophe
Email : christophe.ngo-trong@univ-tlse3.fr Téléphone : 0561557501

CONTACTS MENTION

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

CHAILLOU Thomas
Email : thomas.chaillou@univ-tlse3.fr

LAURENS Claire
Email : claire.laurens@inserm.fr

TABLEAU SYNTHÉTIQUE DES UE DE LA FORMATION

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	Cours	TD	TP	TP DE	Projet	Stage*
Premier semestre											
10	ZEOP7AAU	METHODOLOGIE DU PROJET PROFESSIONEL 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				
Choisir 1 UE parmi les 2 UE suivantes :											
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			
Choisir 1 UE parmi les 2 UE suivantes :											
17	ZEOP7AGU	PILOTAGE DU PROJET SPORTIF	I	3	O	12	12				
19	ZEOP7AIU	PHYSIOPATHOLOGIE DES ALTERATIONS DU MOUVEMENT	I	3	O		24				
Second semestre											
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			
Choisir 1 UE parmi les 2 UE suivantes :											
24	ZEOP8AEU	GESTION DE L'ENTRAINEMENT (Gestion Entraînement)	II	6	O	14	24	10			

* **AN** :enseignenents annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre
Stage: en nombre de mois

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			
Choisir 1 UE parmi les 2 UE suivantes :											
25	ZEOP8AFU	MÉMOIRE RECHERCHE AVANCE	II	6	O					150	
	ZEOP8AGU	STAGES	II	6	O						
26		ZEOP8AG1 Stage Professionel									1,5
27		ZEOX8AG2 Mémoire recherche en science de la vie								75	

* **AN** :enseignenents annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre
Stage: en nombre de mois

LISTE DES UE

UE	METHODOLOGIE DU PROJET PROFESSIONEL EOPS (11)	3 ECTS	1er semestre
ZEOP7AAU	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

ILLE Anne
Email : anne.ille@utoulouse.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	1er semestre
ZEOP7ABU	TD : 14h , TP : 10h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BAURES Robin
Email : robin.baures@utoulouse.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 avancés 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.

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BAURES Robin
Email : robin.baures@utoulouse.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 verronst 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 maitrise du logiciel R, et des principaux tests statistiques en lien avec les CM. Les tests statistiques réalisés en TP seront choisi parmi la liste suivante, et ceux qui ne seront pas vu 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

A 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

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien
Email : julien.duclay@utoulouse.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 maitriseront 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. Lensel-Corbeil
Biomechanics and Motor Control of Human Movement, D.A. Winter

MOTS-CLÉS

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

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

CHAILLOU Thomas
Email : thomas.chaillou@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. deboeck 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	1er semestre
ZEOP7AFU	Cours : 14h , TD : 24h , TP : 10h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

VAUCELLE Serge
Email : 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

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Day Dave, Sports Coaching in Europe, Routledge, 2020.
Claverie Éric, Loudcher Jean-François, Vaucelle Serge, Histoire de l'entraînement sportif. Pratiques et discours techniques en France (XIXe-XXIe siècles), INSEP Éditions, 2024.

MOTS-CLÉS

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

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

CHARLOT Vincent
Email : vincent.charlot@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cette unité d'enseignement vise à apporter les connaissances permettant la mise en œuvre de stratégies d'adaptation et d'évolution des structures par les interactions avec l'environnement institutionnel et le réseau d'acteurs socio-économiques. Il devra fournir des éléments participant à la professionnalisation des organisations sportives en fournissant des ancrages prompts à aider le collaborateur à conduire son action en mettant l'accent sur la capacité à « problématiser » son environnement professionnel.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Dans un premier temps, la posture sera de type macroéconomique puisqu' il sera question d'éclairer les multiples modèles économiques des principaux marchés du sport (analyse de données économiques sur les pratiques sportives, les spectacles, le tourisme, les produits médiatiques, biens et services). Dans un second temps, le contenu se voudra plus micro en nous focalisant sur les particularités d'organisations sportives pré-définies (association sportive, club professionnel, produit commercial, collectivité...) avec pour projet d'insister à la fois sur les processus de collaboration avec le réseau d'acteurs institutionnels en vue de pérenniser et développer la structure comme sur la formalisation de partenariats avec les acteurs externes. Nous insisterons par ailleurs sur l'appréhension nécessaire des particularités de chaque environnement étudié et des ses contraintes propres.

PRÉ-REQUIS

Aspects organisationnels des structures sportives

MOTS-CLÉS

Economie, Club, Stratégie

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien
Email : julien.duclay@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de cette UE est de préparer les étudiants à la poursuite d'étude dans le domaine de la recherche en sciences du mouvement à travers l'étude de la rééducation, réadaptation et réathlétisation du mouvement.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les thématiques suivantes seront abordées :

- Place de l'apprentissage moteur dans le cadre des déficiences sensori-motrices
- Principes de rééducation après lésion neurologique : phases aigue, subaigue et chronique
- Compensation des déficiences sensori-motrices après atteintes neurologiques centrales et périphériques (AVC, SEP, PC, TC, lésion médullaire, SLA, Park ...), atteintes musculaires (myopathies) et atteintes traumatiques (brûlure, amputations)
- Mécanismes d'action et place de l'activité physique

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien
Email : julien.duclay@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de cette UE est de préparer les étudiants à la poursuite d'étude dans le domaine de la recherche en sciences du mouvement à travers l'étude de la physiopathologie des altérations du mouvment.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les thématiques suivantes seront abordées :

- Neuroanatomie fonctionnelle
- Mécanismes impliqués dans l'altération du mouvement
- Récupération spontanée après lésion neurologique
- Vieillissement physiologique et fragilité

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

KYRYLYSZYN Sébastien
Email : sebastien.kyrylyszyn1@utoulouse.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

Entrainement 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	2nd semestre
ZEOP8ABU	TP : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

VAUCELLE Serge
Email : 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 (entrainement, 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

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien
Email : julien.duclay@utoulouse.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'entrainement.

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'entrainement
- 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

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

ILLE Anne
Email : anne.ille@utoulouse.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'ENTRAINEMENT (Gestion Entraînement)	6 ECTS	2nd semestre
ZEOP8AEU	Cours : 14h , TD : 24h , TP : 10h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

VAUCELLE Serge
Email : 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

Evaluation 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	2nd semestre
ZEOP8AFU	Projet : 150h	Enseignement en français	Travail personnel 150 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien
Email : julien.duclay@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de cette UE est de former les étudiants à la recherche dans le domaine des sciences de la vie.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Après avoir déterminé un problématique suite à une revue de littérature, l'étudiant sera amené à mettre en place une expériementation afin de répondre à cette problématique. Le travail de recherche se poursuivra avec une analyse des résultats en mobilisant notamment les compétences en analyse statistique vues lors du premier semestre. Enfin une discussion des résultats au regard des connaissances de la littérature scientifique sera réalisée.
Ce travail sera valorisé à travers la rédaction d'un mémoire qui prendra la forme d'un article scientifique.

UE	STAGES	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Stage Professionel		
ZEOP8AG1	Stage : 1,5 mois minimum	Enseignement en français	Travail personnel 150 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

VAUCELLE Serge
Email : 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	2nd semestre
Sous UE	Mémoire recherche en science de la vie		
ZEOX8AG2	Projet : 75h	Enseignement en français	Travail personnel 150 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien
Email : julien.duclay@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de cette UE est de former les étudiants à la recherche dans le domaine des sciences de la vie.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Après avoir déterminé un problématique suite à une revue de littérature, l'étudiant sera amené à mettre en place une expériementation afin de répondre à cette problématique. Le travail de recherche se poursuivra avec une analyse des résultats en mobilisant notamment les compétences en analyse statistique vues lors du premier semestre. Enfin une discussion des résultats au regard des connaissances de la littérature scientifique sera réalisée.
Ce travail sera valorisé à travers la rédaction d'un mémoire qui prendra la forme d'un article scientifique.

MOTS-CLÉS

Recherche, expérimentation, revue de littérature, statistique, traitement de données

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

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien
Email : julien.duclay@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de cette UE est de préparer les étudiants à la poursuite d'étude dans le domaine de la recherche en sciences du mouvement à travers l'évaluation fonctionnelle du mouvement.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les thématiques suivantes seront abordées :

- Classification Internationale du Fonctionnement et du Handicap
- Evaluation tronc et membre supérieur
- Evaluation membre inférieur (marche)
- Imagerie cérébrale : IRM, PET
- Electrophysiologie : EMG, EEG, MEG, PEM, TMS, ...

GLOSSAIRE

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-requises. 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.


Université
de Toulouse