

# Réathlétisation, récupération, prévention de la blessure et activités physiques pour tous (M2)

## STAPS Entraînement et optimisation de la performance sportive

### Objectifs

Le parcours EOPS « Réathlétisation, récupération, prévention de la blessure et activités physiques pour tous » a pour objectif de former des cadres à la conception, au développement et au pilotage de programmes d'entraînement dans les domaines du sport santé bien-être, des sports pour tous, de la reprise d'activités physiques, et du sport performance pour la personne valide ou en situation d'handicap. Cette formation à visée d'intégration professionnelle dans le monde sportif et/ou de la santé, s'appuie sur des activités de recherche appliquée au terrain et sur des interventions de professionnels de structures sportives, sanitaires, sociales et/ou éducatives. Les cours sont regroupés en modules de 2 ou 3 jours par semaine, avec un aménagement de formation pour les étudiants sportifs de haut-niveau, salariés et/ou en situation de handicap.

### Compétences

- Être capable de prendre en charge tout public à viser d'amélioration de la performance
- Être capable de proposer et prendre en charge des programmes de réathlétisation et de prévention de la blessure
- Savoir concevoir et mener des programmes d'intervention personnalisés
- Manipuler des outils d'évaluation des qualités physiques sur le terrain et en laboratoire

### Conditions d'accès

Licences STAPS mention Entraînement sportif ou Activités Physiques Adaptées et Éducation & Motricité sous condition ; brevet d'État d'éducateur sportif deuxième degré, diplôme de guide de haute montagne, diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité " performance sportive "

### Modalités de formation

FORMATION INITIALE

FORMATION CONTINUE

EN ALTERNANCE

### Informations pratiques

#### Lieux de la formation

UFR des Sciences et  
Techniques des Activités  
Physiques et Sportives

#### Volume horaire (FC)

1320h

#### Capacité d'accueil

20

### Contacts Formation Initiale

Naouel El Alaouini

[03 22 82 72 02](tel:0322827202)

[naouel.el.alaouni@u-picardie.fr](mailto:naouel.el.alaouni@u-picardie.fr)

# Organisation

## Organisation

La formation se déroule sur deux ans, avec un semestre d'insertion professionnelle en 2<sup>ième</sup> année

Volume horaire : 1205 h au total, dont 590 h de stage au minimum pour valider 120 crédits ECTS

## Période de formation

Stages prévus en master 1 (semestre 2) et master 2 (semestre 4)

## Contrôle des connaissances

Contrôles continus et examens terminaux avec aménagement des examens pour les étudiants aux statuts particuliers (haut-niveau, salarié, en situation de handicap)

## Responsable(s) pédagogique(s)

Pierre-Marie Leprêtre

[pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr](mailto:pierre-marie.lepretre@u-picardie.fr)

Said Ahmaidi

[said.ahmaidi@u-picardie.fr](mailto:said.ahmaidi@u-picardie.fr)

## Programmes

| MASTER 1 ENTRAINEMENT & OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 1 | Volume horaire | CM | TD | TP | ECTS |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----|----|----|------|
| EVALUATION INSTRUMENTEE DU MOUVEMENT SAIN ET PATHOLOGIQUE    |                |    |    |    | 7.5  |
| Analyse du mouvement par la vidéo et l'accélérométrie        | 12             | 6  | 6  |    |      |
| Aspects aérobie                                              |                |    |    |    |      |
| Dépense énergétique : mesure au repos et à l'effort          | 6              | 3  | 3  |    |      |
| Variabilité de la fréquence cardiaque, santé et exercice     | 9              | 6  | 3  |    |      |
| Equilibre, coordination et souplesse                         | 12             | 6  | 6  |    |      |
| Force, vitesse et puissance musculaire                       |                |    |    |    |      |
| Evaluation instrumentée de la force et de la vitesse sur le  | 6              | 3  | 3  |    |      |
| Mesure de la fonction musculaire par l'isocinétisme          | 12             | 6  | 6  |    |      |
| SUIVI DE LA CAPACITE DE PERFORMANCE                          |                |    |    |    | 7.5  |
|                                                              |                |    |    |    |      |

## Plus d'informations

UFR des Sciences et  
Techniques des Activités  
Physiques et Sportives

Allée Paschal Grousset  
80025 Amiens Cedex 1  
France

<https://staps.u-picardie.fr/>

|                                                              |    |   |    |  |     |
|--------------------------------------------------------------|----|---|----|--|-----|
| Le coaching à distance                                       | 3  | 3 |    |  |     |
| Exigences et facteurs de performance                         | 9  | 3 | 6  |  |     |
| L'enfant sportif : développement des qualités physiques et   | 3  | 3 |    |  |     |
| Quantification de la charge et contrôle de l'entraînement    | 6  | 3 | 3  |  |     |
| Sports collectifs & arbitrage                                | 6  | 6 |    |  |     |
| Le sport féminin : développement des qualités athlétiques et | 6  | 6 |    |  |     |
| Sports individuels : préparation spécifique et planification | 6  | 6 |    |  |     |
| Les tests de terrain pour sportif avec ou sans déficience    | 6  | 3 | 3  |  |     |
| LE SPORTIF DANS SON ENVIRONNEMENT                            |    |   |    |  | 7.5 |
| L'estime de soi et les autres                                | 9  | 6 | 3  |  |     |
| Outils psychologiques et questionnaires                      | 10 | 4 | 6  |  |     |
| Préparation mentale                                          | 16 | 4 | 12 |  |     |
| Qualité de vie : du concept à l'évaluation                   | 7  | 4 | 3  |  |     |
| Les techniques de dynamisation et les relations entraîneur / | 15 | 9 | 6  |  |     |
| METHODOLOGIE DU TRAVAIL UNIVERSITAIRE                        |    |   |    |  | 7.5 |
| Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention   | 8  |   | 8  |  |     |
| Aides et accompagnement à l'insertion professionnelle : stat | 12 |   | 12 |  |     |
| Aides et accompagnement à l'insertion professionnelle : angl | 20 |   | 20 |  |     |
| Initiation et formation à et par la recherche : synthèse bib | 6  |   | 6  |  |     |
| BONUS MASTER 1 SEMESTRE 1                                    |    |   |    |  |     |

| MASTER 1 ENTRAINEMENT & OPTIMISATION DE LA PERF. SPORT SEM 2 | Volume horaire | CM  | TD | TP | ECTS |
|--------------------------------------------------------------|----------------|-----|----|----|------|
| CONCEVOIR SON PROJET PROFESSIONNEL                           |                |     |    |    | 7.5  |
| Aide et accompagnement à l'insertion professionnelle         | 10             | 10  |    |    |      |
| Conduite de projet et financement                            | 29,5           | 3,5 | 26 |    |      |
| Développer son projet professionnel                          | 12             |     | 12 |    |      |
| Techniques de communication                                  | 15,5           | 3,5 | 12 |    |      |

|                                                             |     |     |    |  |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|-----|----|--|-----|
| DEVELOPPEMENT ET PREVENTION                                 |     |     |    |  | 7.5 |
| Aides ergogéniques à la pratique physique et sportive       | 12  | 6   | 6  |  |     |
| Ergonomie et adaptation du matériel à la pratique physique  | 12  | 6   | 6  |  |     |
| Echauffement                                                | 3   | 3   |    |  |     |
| Fatigue neuromusculaire                                     | 6   | 6   |    |  |     |
| Techniques de récupération                                  |     |     |    |  |     |
| Par modifications de l'ambiance thermique                   | 9   | 3   | 6  |  |     |
| Par modifications des conditions environnementales          | 9   | 3   | 6  |  |     |
| Par mobilisation des segments osseux                        | 9   | 3   | 6  |  |     |
| OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE                     |     |     |    |  | 7.5 |
| Affûtage                                                    | 4,5 | 4,5 |    |  |     |
| Hypoxie, sport, santé et performance                        | 15  | 6   | 9  |  |     |
| Lactate, activité physique, sport et performance            | 4,5 | 4,5 |    |  |     |
| Méthodes d'entraînement et adaptations neuromusculaire      | 12  | 3   | 9  |  |     |
| Préparation athlétique                                      | 18  | 3   | 15 |  |     |
| Ultra-endurance                                             | 11  | 11  |    |  |     |
| VO2, exercices continus, intermittents et sports collectifs | 12  | 3   | 9  |  |     |
| STAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL                               |     |     |    |  | 7.5 |
| Accompagnement dans l'élaboration du projet d'intervention  | 5   |     | 5  |  |     |
| Stage en milieu professionnel                               |     |     |    |  |     |
| BONUS MASTER 1 SEMESTRE 2                                   |     |     |    |  |     |

| SEM 3 MASTER 2 REATHLETISATION RECUPERATION PREVENTION | Volume horaire | CM | TD | TP | ECTS |
|--------------------------------------------------------|----------------|----|----|----|------|
| ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS                          | 58             | 33 | 25 |    | 7.5  |
| TRAUMATOLOGIE ET DECONDITIONNEMENT                     | 42             | 27 | 15 |    | 7.5  |
| PREVENTION DE LA BLESSURE                              | 30             | 15 | 15 |    | 7.5  |
| REATHLETISATION                                        | 45             | 21 | 24 |    | 7.5  |
| BONUS MASTER 2 SEMESTRE 3                              |                |    |    |    |      |

| SEM 4 MASTER 2 REATHLETISATION RECUPERATION |  |  |  |  | ECTS |
|---------------------------------------------|--|--|--|--|------|
|---------------------------------------------|--|--|--|--|------|

| PREVENTION                              | Volume horaire | CM | TD | TP  |    |
|-----------------------------------------|----------------|----|----|-----|----|
| METHODOLOGIE DE LA PROFESSIONNALISATION | 12             |    | 12 |     | 5  |
| STAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL           | 316            |    | 6  | 310 | 25 |
| BONUS MASTER 2 SEMESTRE 4               |                |    |    |     |    |

## A savoir

Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)  
**Niveau d'entrée :**  
**Niveau de sortie :** Niveau I (supérieur à la maîtrise)  
**Prix total TTC :** 12600

## Références et certifications

**Identifiant RNCP :** 32169  
**Codes ROME :** G1204 – Éducation en activités sportives

L1401 – Sportif professionnel

**Codes FORMACODE :** 15454 – Activité physique et sportive

**Codes NSF :** 118 – Sciences de la vie

335 – Animation culturelle, sportive et de loisirs

## Contacts Formation Continue

SFCU

03 22 80 81 39

sfcu@u-picardie.fr

10 rue Frédéric Petit  
80048 Amiens Cedex 1  
France

Le 11/03/2026