

# Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux (M1-M2)

Master STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive



**Durée**  
2 ans



**Composante**  
UFR3S -  
Sciences de  
santé et du  
sport



**Langue(s)  
d'enseignement**  
Français

## Présentation

### Savoir-faire et compétences

À l'issue de la formation, les diplômés sont capables de mobiliser : des compétences scientifiques, techniques et professionnelles leur permettant d'intervenir efficacement dans les domaines de l'entraînement sportif, de la préparation physique, nutritionnelle et mentale, à des fins d'optimisation de la performance des sportifs et du projet sportif d'une structure.

### Les + de la formation

#### LES ATOUTS DE LA FORMATION

Unique en France : le master STAPS : EOPS PS de l'Université de Lille est pluridisciplinaire (évaluation, analyse et optimisation de la performance, préparations physique, nutritionnelle et mentale, musculation et haltérophilie).

Options à choix en M1 : Préparation mentale, Personal trainer, Recherche ; en M2 : Réathlétisation, Personal Trainer.

Attractivité : près des trois quarts des étudiants inscrits en Master 1 en 2025-2026 proviennent de 14 établissements d'enseignements supérieurs différents autre que de l'Université de Lille.

Aide et accompagnement à l'insertion professionnelle développée à chaque semestre : forum des stages et métiers, portfolio, séminaires de rencontre avec des professionnels, job dating, mises en situation tutorées, stages obligatoires.

## Organisation

### Organisation

Les enseignements sont organisés autour de 6 Blocs de Connaissances et de Compétences (BCC).

Période de stage possible de début septembre à fin août.

La formation est déclinée en alternance en réponse aux besoins des structures professionnalisantes.

### Ouvert en alternance

### Stages

## Admission

### Conditions d'admission

Candidature : Déposez votre candidature en suivant ce lien <https://monmaster.gouv.fr>

## EN MASTER 1

La formation est proposée en formation initiale et en apprentissage aux étudiants de la licence STAPS, et en formation continue. Elle peut être également intégrée par validation d'acquis et d'expérience.

L'admission en première année de master 1 est subordonnée à l'examen du dossier du candidat selon les modalités suivantes :

Mention de licence conseillée : Licence STAPS : entraînement sportif

Modalités de sélection : Dossier

Critères d'examen du dossier :

- Projet professionnel clair et réaliste explicité à court, moyen et long termes
- Adéquation du projet professionnel présenté avec les objectifs du parcours de formation souhaité et ses débouchés professionnels
- Attester d'expériences professionnelles dans le domaine de l'entraînement sportif
- Analyse du CV et de la lettre de motivation
- Pour la formation initiale, une lettre de recommandations, une attestation du futur lieu de stage avec signature et tampon de la structure et une attestation signée du futur directeur de mémoire seront un plus pour le candidat
- Pour la formation en apprentissage, une attestation du futur lieu d'alternance avec signature et tampon de la structure (contrat d'apprentissage)

Procédure et calendrier national de recrutement via [www.monmaster.gouv.fr](http://www.monmaster.gouv.fr)

## EN MASTER 2

La candidature en Master 2 doit être réalisée sur la plateforme de l'Université de Lille : <https://ecandidat.univ-lille.fr>

## Et après

## Poursuite d'études

Doctorat en STAPS (sciences du sport), pour les étudiants se destinant à une carrière dans la recherche scientifique (laboratoires universitaires, INSEP...) ou l'enseignement supérieur

Formations complémentaires spécialisées (Certificat de compétences spécifiques en Préparation Physique, Diplômes d'Université en préparation physique, préparation mentale, en réathlétisation, en analyse de données...)

## Insertion professionnelle

À l'issue de la formation, les diplômés peuvent exercer dans divers secteurs liés au sport de performance :

- Entraîneur de haut niveau
- Préparateur physique au sein de structures sportives professionnelles, fédérations, pôles espoirs ou centres de formation
- Conseiller ou chargé de mission en performance sportive, dans des organismes publics (DRAJES, collectivités) ou privés (sociétés de services, centres d'optimisation de la performance).
- Coordinateur ou directeur de structures sportives
- Analyste de la performance ou conseiller en technologies d'entraînement
- Préparateur mental ou intervenant en optimisation des facteurs psychophysiologiques de la performance

## Infos pratiques

## Autres contacts

Contact administratif

Tél. : +33 3 20 88 73 50

Contact pédagogique

CO-RESPONSABLES PARCOURS :

Monsieur Jérémy COQUART

Professeur des Universités

[jeremy.coquart@univ-lille.fr](mailto:jeremy.coquart@univ-lille.fr)

Madame Murielle GARCIN

Professeure des Universités

 [murielle.garcin@univ-lille.fr](mailto:murielle.garcin@univ-lille.fr)

---

## Lieu(x)

 9 Rue de l'Université, 59790 Ronchin

---

## Campus

 Campus Santé

---

## En savoir plus

Retrouvez plus d'information sur le site de STAPS  
de l'université de Lille

 <https://staps.univ-lille.fr/>

Retrouvez plus d'informations sur l'UFR du site de  
l'université de Lille

 <https://ufr3s.univ-lille.fr/formation-initiale>

Pour en savoir plus

 <https://ufr3s.univ-lille.fr/ssep>

Retrouvez plus d'informations sur le site France  
compétences

 <https://www.francecompetences.fr/recherche/mcp/38698/>